



| विषय                  | पृष्ठांक । | विषय                   | पृष्ठांक । |
|-----------------------|------------|------------------------|------------|
| चौझ जल                | १४१        | जावित्री               | १४४        |
| अशुद्ध जल             | १४१        | खींग                   | १४४        |
| अनुसार जल-पान         | १४२        | छोटी दसायची            | १४५        |
| पानी भरने का समय      | १४२        | पान के व्याप्य अङ्ग    | १४५        |
| अच्छा और बुरा पानी    | १४२        | पान लगाने की विधि      | १४५        |
| पानी साफ करने की विधि | १४३        | बिना पान सुपारी खाना   |            |
| फिल्टर की तरकीब       | १४४        | हानिकारक               | १४५        |
| पानी ठण्डा करने की    |            | पान खाने का समय        | १४६        |
| सात तरकीबें           | १४४        | पान-सम्बन्धी नियम      | १४६        |
| जल सम्बन्धी नियम      | १४४        | पगड़ी पहनना            | १४७        |
| भोजन-परीक्षा          | १४८        | छाता लगाना             | १४८        |
| विष पचाने की विधि     | १४८        | लकड़ी या छड़ी          | १४८        |
| भोजन-सम्बन्धी नियम    | १५०        | जूते पहिनना            | १४९        |
| रसोई का स्थान         | १५८        | साफ हवा                | १५९        |
| रसोईया                | १५०        | हवा खाना               | १७०        |
| भोजन-घर               | १५०        | पूरब की हवा            | १७१        |
| भोजन परोसने की विधि   | १५१        | पच्छिम की हवा          | १७१        |
| भोजन करने की विधि     | १५१        | दक्खिन की हवा          | १७१        |
| अहुत नेचरल सपाय       | १५२        | उत्तर की हवा           | १७१        |
| भोजन पचाने की प्रणाली |            | सवारियों के गुण        | १७२        |
| तरकीब                 | १५२        | दूसरे भोजन का समय      | १७२        |
| ताम्बूल वर्णन         | १५३        | सन्ध्याकाल में निषिद्ध |            |
| पान के गुण            | १५३        | कर्म                   | १७५        |
| पान के मसाले          | १५३        |                        |            |
| कच्चा और चूना         | १५३        |                        |            |
| सुपारी                | १५४        |                        |            |
| कपूर                  | १५४        |                        |            |
| कस्तूरी               | १५४        |                        |            |
| जायफल                 | १५४        |                        |            |

दूसरा भाग ।

| विषय                       | पृष्ठाङ्क । | विषय                     | पृष्ठाङ्क । |
|----------------------------|-------------|--------------------------|-------------|
| वीर्य-रक्षा करना हमारा     |             | संक्षिप्त                | १८८         |
| प्रधान कर्त्तव्य है        | १७४         | वैद्यक से चार तरह की     |             |
| आजकल के नासमझ लड़कों       |             | स्त्रियाँ                | १८६         |
| और जवानों की भूलें और      |             | त्याज्य स्त्रियाँ        | १८६         |
| उनका बुरा परिणाम           | १७८         | विलासियों के उपयोगी      |             |
| अति स्त्री-प्रसंग की हानि- |             | नियम                     | १६०         |
| याँ                        | १७६         | कामोन्मत्त करनेवाले      |             |
| वेश्या-गमन की हानियाँ      | १८२         | सामान                    | १६८         |
| पर-स्त्रों गमन की          |             | गर्भाधान के अयोग्य       |             |
| हानियाँ                    | १८४         | स्त्रियाँ                | १६६         |
| हस्त मैथुन आदि की          |             | औरतों के घटचलन होने      |             |
| हानियाँ                    | १८६         | के सबब                   | १६६         |
| फोक से चार प्रकार की       |             | पतिव्रता स्त्री के लक्षण | २०१         |
| स्त्रियाँ                  | १८७         | दिनाल औरतों के           |             |
| पक्षिणी                    | १८०         | लक्षण                    | २०२         |
| चित्रणी                    | १८०         | स्त्री-सम्बन्धी धातें    | २०३         |
| इमानो                      | १८८         |                          |             |

| विषय  | पृष्ठांक । | विषय   | पृष्ठांक । |
|---|------------|--|------------|
| रजोदर्शन जारी होने और<br>बन्द होने का समय २०३         |            | गर्भवती के करने और न<br>करने योग्य काम २११       |            |
| शुद्ध पार्तव की परीक्षा<br>करने की विधि २०३           |            | गर्भवती के विरुद्ध आहार<br>विहार से गर्भ-पात २१२ |            |
| ऋतुमती को तीन दिन<br>पतिसङ्ग निषेध २०४                |            | गर्भ के बढ़ने का क्रम २१३                        |            |
| ऋतुमती के दूसरे छत्त २०५                              |            | बच्चा पैदा होनेका समय २१४                        |            |
| ऋतुमती के शास्त्र विरुद्ध<br>आचरण से हानियाँ २०५      |            | दोहृदिनी की इच्छा पूर्ण<br>न करने से हानि २१४    |            |
| ऋतुमती पहले पति<br>दर्शन करे २०६                      |            | गर्भ का कौनसा अङ्ग प<br>हले बनता है २१५          |            |
| गर्भ रहने का समय २०६                                  |            | गर्भ की जीवन रक्षा का<br>ज़रिया २१६              |            |
| बिना ऋतुकाष्ठ के भी<br>गर्भ रह आता है २०७             |            | पेट में बच्चे के न रोने का<br>कारण २१६           |            |
| पुत्र और कन्या पैदा<br>होने का कारण २०७               |            | सन्तान के शारीरिक अंशों<br>का वर्णन २१६          |            |
| गर्भ के चार हेतु २०७                                  |            | सूतिका गृह २१७                                   |            |
| गर्भोत्पत्तिका कारण २०८                               |            | जल्दी बच्चा होने के ल<br>क्षण २१८                |            |
| इच्छानुसार पुत्र व कन्या<br>पैदा करनेका उपाय २०८      |            | बच्चा जन्मने के समय को<br>आगने योग्य बातें २१८   |            |
| गर्भवती रक्षस्वता नहीं<br>होती २०८                    |            | सुषुप्तपूर्वक प्रसव कराने<br>वाले उपाय २१८       |            |
| गर्भवती होने के लक्षण २०८                             |            | बच्चा होजाने के बादकी<br>आगने योग्य बातें २२१    |            |
| गर्भ में पुत्र, कन्या की प<br>रीक्षा करने की विधि २१० |            |  |            |

| विषय                       | पृष्ठांक । | विषय                      | पृष्ठांक । |
|----------------------------|------------|---------------------------|------------|
| महलशूलकी चिकित्सा २२१      |            | दूध की परीक्षाकरना २०८    |            |
| प्रसूतिका रोग २२४          |            | बाक रोग परीक्षा २३०       |            |
| सूतिका रोगका इलाज २०४      |            | बालीपयोगी नियम २३१        |            |
| वाल-स्वास्थ्य-सम्बन्धी     |            | दाँत निकलने का समय २३४    |            |
| विषय २२५                   |            | सन्तानार्थ मेधुन-सम्बन्धी |            |
| जन्मोत्तर विधि २२५         |            | नियम २३५                  |            |
| माता के स्तनों में दूध २२५ |            | गर्भाधान-विधि २३६         |            |
| बच्चे की धाव २२६           |            | निद्रा २४०                |            |
| दूधनाश होने के कारण २०७    |            | निद्रा सम्बन्धी नियम २४१  |            |
| दूध बढ़ाने के उपाय २२८     |            | ऊप पानके गुण २४६          |            |
| दूधित दूध से बालस्वास्थ्य  |            |                           |            |
| हानि २२८                   |            |                           |            |

तीसरा भाग ।

| विषय                    | पृष्ठांक | विषय                     | पृष्ठांक |
|-------------------------|----------|--------------------------|----------|
| ऋतुओं का वर्णन २४७      |          | कुपित दोषोंकी गान्ति २४२ |          |
| धर्म गान्तिमतानुसार     |          | हेमन्तऋतुमपश्यापध्य २५०  |          |
| ऋतु विभाग २४८           |          | शिशिर ऋतु मे ,, २५५      |          |
| वैद्यक गान्ति के मत से  |          | वसन्त ,, ,, २५६          |          |
| ऋतु विभाग २४८           |          | ग्रीष्म ,, ,, २५७        |          |
| ऋतुओं के लक्षण २४८      |          | प्रावृट् ,, ,, २५६       |          |
| विपरीत ऋतु लक्षण से     |          | वर्षा ,, २६०             |          |
| रोग होना २४०            |          | शरद् ,, ,, २६३           |          |
| ऋतुओं के गुण दोष २४०    |          |                          |          |
| दोषों के मध्यका समय २५१ |          |                          |          |
| दोष मध्य के लक्षण २५१   |          |                          |          |

चौथा भाग ।

| विषय                           | पृष्ठांक । |
|--------------------------------|------------|
| नाना प्रकारकी चमत्कारक औषधियाँ | २६५        |
| सन्मोग शक्ति बढ़ानेवाले        |            |
| मुसखे                          | २६५        |
| रतिवर्धन मोदक                  | २६५        |
| आम्रपाक                        | २६७        |
| माताकृती और नामदीपर            |            |
| गरीबी मुसखे                    | २६८        |
| मस्तक शूलनाशक छटके             | २७१        |
| कुक्काम या मङ्गला              | २७४        |
| कानके रोगोंपर दवाई             | २७५        |
| नेत्र-रोगनाशक छुटकली           | २७७        |
| श्रीतखर नाशक उपाय              | २८१        |
| अतिसार नाशक उपाय               | २८१        |
| हिचकी रोग                      | २८५        |
| दन्तरोग नाशक औषधियाँ           | २८८        |
| अजीर्ण नाशक उपाय               | २९०        |
| हिङ्गाटक घूर्ण                 | २९१        |
| महाअजीर्णनाशक घूर्ण            | २९१        |
| सवर्णभास्तर घूर्ण              | २९१        |

| विषय                        | पृष्ठांक । |
|-----------------------------|------------|
| अजीर्ण नाशक घूर्ण           | २९२        |
| अग्निसुख घूर्ण              | २९३        |
| अजीर्णके फुटकर उपाय         | २९३        |
| हैजे का इलाज                | २९४        |
| हैजेसे बचनेके उपाय          | २९४        |
| हैजेके लक्षण                | २९६        |
| असाध्य रोगके लक्षण          | २९७        |
| साध्य रोगके लक्षण           | २९७        |
| हैजेवालेकीसेवासुझाव         | २९७        |
| हैजेकी गोस्तियाँ            | २९८        |
| कुचलेकी गोस्तियाँ           | २९८        |
| आककी गोस्तियाँ              | २९८        |
| हैजेके आराम करनेके सरल उपाय | २९८        |
| प्यास रोकनेके उपाय          | २९८        |
| वमन रोकनेके उपाय            | ३०१        |
| शरीरकी छि ठन                | ३०१        |
| पेशाब खोलना                 | ३०२        |
| स्तम्भन बटी                 | ३०७        |
| उपदश के घावों की मल-हम      | ३०२        |

विषय पृष्ठांक ।

विच्छूका ज़हर उतारने के

उपाय ३६३

मर्प-विष उतारने के

उपाय ३०४

अफीमके विष उतारने

के उपाय ३०६

निद्रानाश के उपाय ३०६

मिश्रित उपाय ३०७

आगरी जला हुआ घाव १००

बद या गीठ १००

फोड़ा पकाकर फोड़ना १०८

नाक या बाला १०८

खुजली १०८

सुइनि १०८

फोते बड़ना १०८

शर्करोदक ३०६

शर्बत गुलाब ३०६

पसली का दर्द ३१०

महासुगन्ध तैल ३१०

चन्दनादि तैल ३१२

मस्तकखान तैल ३१३

विषय पृष्ठांक ।

दवा बनाने वालों के ध्यान

देने योग्य धातें ३१४

पुरानी दवाएँ सेनेयोग्य ११४

गौली दवाएँ सेनेयोग्य ११४

दवाघोंके गुणहीन होने

की अवधि ११४

आधारण औषधियोंकी

योजना ११५

न कभी दूर बातोंकी

योजना ११५

दवाघोंके सेने योग्य चक्र ११५

कस्तूरी परखनेकीविधि ११६

किंगरकी परीक्षा ११०

चन्दनकी पहचान ११०

नये परीक्षित नुसखे

दद्रुदमन चर्क ११८

चर्क कपूर ११८

दाद खुजलीकी मरहम १२२

खुजली की मरहम १२२

चतारि मरहम १२३

घूम बन्द करनेकीदवा १२४

मीतज्वर नागज चर्क १२४

एमोनिया १२४

चमरोग नागज तैल १२०

घाव भोजे का पानो ११०

| विषय                 | पृष्ठांक | विषय                | पृष्ठांक |
|----------------------|----------|---------------------|----------|
| कासमर्दन बटौ         | २२१      | नासार्श नाशक तैल    | २४१      |
| मरिदचादि बटौ         | २२२      | भ्याघ्री तैल        | २४२      |
| सफेद मरहम            | २२३      | अपामार्ग चार तैल    | २४२      |
| निम्बादि मरहम        | २२४      | जुलाब नं १          | २४४      |
| कान्तिकारक स्त्रोप   | २२४      | जुलाब नं २          | २४५      |
| मुहासे नाशकस्त्रोप   | २२५      | जुलाब नं ३          | २४५      |
| छूँ बसूरत बनाने वाला |          | अभया मोदक           | २४६      |
| उबटन                 | २२५      | उदर शोधन बटौ        | २४७      |
| गंधक बटौ             | २२५      | पडविन्दू तैल        | २४८      |
| स्वर्गीय ठण्डाई      | २२७      | मस्तिष्क बलकर चूर्ण | २५०      |
| विफला जल             | २२८      | सोझाक की दवा        | २५१      |
| पाठादि तैल           | २४०      | पिचकारी की दवा      | २५१      |
|                      |          | नारायण तैल          | २५४      |

पाँचवाँ भाग ।

| विषय                   | पृष्ठांक | विषय                      | पृष्ठांक |
|------------------------|----------|---------------------------|----------|
| विविध विषय             | ३६०      | कफका स्वरूप, रहनेके स्थान |          |
| भारौरिक और मास         |          | और भिन्न भिन्न कर्म       | २७३      |
| सिक कष्टोंसे बचाने     |          | प्रकृतियों के लक्षण       | ३७४      |
| वाले अमूल्य उपदेश      | २६८      | वात प्रकृति के लक्षण      | २७४      |
| दोषों का वर्णन         | ३७०      | पित्त प्रकृतिके लक्षण     | २७५      |
| वायुका स्वरूप, रहनेके  |          | कफ प्रकृतिके लक्षण        | २७५      |
| स्थान और भिन्न भिन्न   |          | यूरोपियन चिकित्सकों       | ३७५      |
| कर्म                   | २७१      | अनुभव की हुई बातें        | ३७५      |
| पित्तका स्वरूप, रहनेके |          | इस पुस्तकमें आये हुए      | ३७५      |
| स्थान और भिन्न भिन्न   |          | वैद्यक-सम्बन्धी कठिन      |          |
| कर्म                   | २७२      | शब्दों के अर्थ            | ३८१-३८५  |



शध  
पमल  
महा

॥ श्री ॥

# स्वास्थ्यरक्षा

चर्चा

## तन्दुरुस्ती का बीमा ।

प्रथम भाग ।

एकदन्त महाकाय लम्बोदर गजाननम् ।

विघ्नमाशकर देव हेरम्ब प्रणमाम्यहम् ॥

शुद्धां नक्षत्रिचारसार परमामाद्या जगद्व्यापिनीम् ।

धीणापुस्तकधारिणीमभयदां आरूपान्धकारापहाम् ।

हस्तेस्फाटिकमालिकां विदधतीं पद्मासने सस्थितां ।

वन्दे तां परमेस्वरीं नगवतीं बुद्धिप्रदां ज्ञानदाम् ॥

प्रातःकाल उठना ।

सु

श्रुताचार्य लिखते हैं — “जिस मनुष्य के वात आदि दोष अग्नि घात और मल समान हों ओ मनुष्य अपने शरीरके अनुसार क्रिया करता हो, जिसका शरीर, जिसकी इन्द्रियाँ और जिसका मन प्रसन्न हो वही मनुष्य स्वस्थ अथवा आरोग्य कहा जाता है ।”

संसारमें निरोग रहनेके मरामर कोई सुख नहीं है । किसी

अच्छे विद्वान्ने कहा है कि “धर्मार्थकाममोक्षार्थं आरोग्यं मूल कारणम्” अर्थात् धर्म, धर्म, काम, मोक्ष चारों पदार्थों की जड़ आरोग्यता है। जो लोग धर्मपरायण हैं, वे भी शरीर की धर्म आदिका सुख साधन समझते हैं। इसमें मन्देह नहीं, कि बिना आरोग्यताके इस लोक और परलोकका कोई काम नहीं होसकता। शरीर अस्वस्थ रहनेसे किसी काम में टिक नहीं लगता, विषय वासना व्यर्थ हो जाते हैं, रोगीको कुछ अच्छा नहीं लगता। धन पुत्र, स्त्री आदि जितने सुख हैं उनमें “आरोग्यता ही प्रधान सुख है; क्योंकि उस एक के बिना सब सुख फीके और निकम्मे जान पड़ते हैं। इसी विचारसे सुमहान् हकीम भी कह गये हैं कि “एक तन्दुरुस्ती हजार न्यासत है।” कौन ऐसा मूख होगा जो सब सुखोंकी मूल ‘आरोग्यता’ की रक्षा करना न चाहेगा ?

पाठक ! यदि आप आरोग्यता चाहते हैं यदि आप सदा सबदा स्वस्थ रहकर सुखसे जीवन काटना चाहते हैं, यदि आप संसारमें दीर्घजीवी होकर स्वाद्य परमार्थ साधन करना चाहते हैं यदि आप अकाल मृत्युसे बचना चाहते हैं तो आप हमें सूर्योदयसे चार घण्टे पहले ही अपने बिस्तरोंको छोड़ देनेको आदेश डालिये। नृति श्रुति, नीति और पुराण जहाँ देखते हैं वहीं सूरज निकलनेसे पहले सोकर उठना आभटायक लिखा पाते हैं। वैद्यक ग्रन्थोंमें भी कई जगह उठना ही परम आभटायक लिखा है। भाव प्रकाश—पूर्व गुरुके चौथे प्रकरणमें लिखा है —

नाम मुदूर्ते मुध्पेत ग्रस्था रक्षागमायुषः ।

तत्र दु रास्य शान्त्यय स्मरोदिमपुमुदनम् ॥

“नाम्य अर्थान् निराग मनुष्य अपनी श्रद्धाकी रक्षाके लिये चार घण्टे पहले उठे और उस समय दु रास्य होनके लिये रगवान्ना भजन करें।” हिन्दी उद्, चंगरीकी चनेक मुस्तोमें

अच्छे अच्छे विद्वानोंने लिखा है कि जो लोग रातको ८।१० बजे, उचित समय पर, सोकर सुबेरे सूरज उदय होनेसे पहले ही अपने विद्योनोंका मोह छोड़ देते हैं उनका शरीर, सदा आरोग्य रहता है और उनकी विद्या बुद्धि भी बढ़ती है । सूर्योदयसे कुछ पहलेके समयको अमृत-वेला कहते हैं । उस समयकी हवा बहुतही सुहावनी और तन्दुरुस्तीके हकमें अमृत-समान होती है । उस हवासे खास खूनकी तैली बढ़ती है । शरीरमें तैल और बल का सञ्चार होता है । काम करने में उत्साह होता है । बदनमें एक प्रकारकी पूर्ति आ जाती है । सुबेरे ही जो काम उठाया जाता है, वह बहुत ही अच्छी तरह पूरा होता है । कठिनसे कठिन विषय उस समय सरलता से समझमें आ जाते हैं । विद्यार्थियोंको सुबेरे सबकुछ बहुत जल्दी याद होता है और सुदृढ़ तक याद रहता है । अंगरेज़ी में भी एक कहावत प्रसिद्ध है — 'Early to bed and early to rise makes a man healthy wealthy and wise' इसका भावार्थ यह है कि 'थोड़ी रात गये सोने' और थोड़ी रात रहे आगनेसे आदमी तन्दुरुस्त दोस्तमन्द और अक्षमन्द हो जाता है ।"

दिल्लीका बादशाह अकबर भी कुछ रात रहे ही पन्नागसे उठकर अपने कर्त्तव्याकर्त्तव्यके विचारों और ईश्वर-उपासनामें लग जाता था । रामायणके बालकाण्डमें लिखा है —

उठे लपण निशि विगत सुनि, अरुणाग्निता घुनि कान ।

गुरु तें पहिले जगतपति, जागे राम सुजान ॥

इस दोहेसे साफ मान्य होता है कि, पूर्णब्रह्म परम परमेश्वर औरामलक्ष्मण भी चार घड़ी रात रहे ही उठ बैठते थे क्योंकि सुर्गा प्रायः चार घड़ी या कुछ रात रहते हुए ही बोलता है । हमें कुछ दिन सरकारी फौजमें रहनेका काम पड़ा था । वहाँ हम कितनी ही बार कई-आता दर्जीके फौजी अफसरोंको बहुत सुबेरे उठते और मोच आदिसे लिपट कर घोड़ोंपर सवार होकर या पैदल

हो जायमें कहीं लेकर खुले मैदानमें डवा खानेको जाती देखा करते थे । इसीसे वह लोग सदा दृष्टपुष्ट, बलिष्ठ और तन्दुरुस्त रहते थे ।

जितने बुद्धिमान् लोग पहले हो गये हैं, वह सबसबेरे जम्ही उठा करते थे । उन सबका उल्लेख करनेसे एक इसी विषयके बड़ जानेका भय है । आरोग्यता और सुख चाहनेवाले मनुष्यको सबेरे जम्ही उठना बहुत ही आवश्यक है क्योंकि दिन बड़े उठनेसे आरोग्यता नष्ट हो जाती है, मन मलौन रहता है सुप्ती और आसक्त परि रहते हैं ; काम काजमें दिन नहीं लगता । सुरज निकलने तक सोते रहनेको प्रसिद्ध नीतिहार 'चाकस मे भी बुरा कहा है । वह कहते हैं ।—

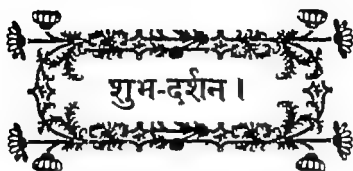
कुर्वेतिन दन्तमलोपपारिण यद्वासिन निष्ठुरमापिण च ।

सूर्योदय चास्तमित शयानम् विमुञ्चति धीर्षदिपञ्चपाणि ॥

“जो मैले कपड़े पहनता है जो दांतोंको साफ नहीं रखता, जो बहुत खाता है जो कड़वी बाणो भोजता है और जो सुरज उदय होने और अस्त होनेके समय सोता रहता है — वह चाहे चक्रधारी विष्णु हो क्यों न हो, तोमैं जम्ही उसको छोड़ देता है ।”

पाठक ! यदि आप चपला मला चाहते हैं और संसारमें सुखसे आयु व्यतीत करना चाहते हैं ; तो ऊपरके लेखपर खुब ध्यान दीजिये और चार घण्टोंके सबेरे उठनेको बान्ध लीजिये । देणिये फिर आपके रोग, शोक दुःख छेग आदि कहीं भाग जाते हैं ।





जकास सर्वसाधारण लोगोंमें आयुर्वेदका पठन पाठन  
 और करनेसे यद्यपि कल्पि सुनिर्वाही चलाई हुई  
 आनेक सामदायक चाहे, प्राय, जोप होती जाती  
 है, तथापि किसी न किसी रूपमें कुछ कुछ सब  
 भी पायी जाती हैं। सबरे उठते ही कितने ही मनुष्य पड़से अपने  
 हाथ देखते हैं कितनेही पड़से आइनेमें अपना सुँह देखकर फिर  
 दूसरों को देखते हैं। ये सब बातें शास्त्रोक्त हैं। शास्त्रमें सिखा है,  
 कि हाथके अंगुली हिस्सेमें सख्मीका वास है, इसवास्ते बुद्धिमान  
 पड़से अपने दाहिने हाथका अंगुली देखे। भावप्रकाश आदि वैद्यक  
 सम्बन्धी ग्रन्थोंमें सिखा है कि, पलंग या बिछीना छोड़नेसे पड़से  
 यानी आँख खुलते ही दही, ली दर्पण सजेद सरसों वेल गोरोचन  
 फूलमाला,—इनका दर्शन करनेसे शुभ कार्य्यों की प्राप्ति होती है।  
 जिन्हें अधिष्ठ जीनेकी इच्छा हो वे रोग 'घो'में अपना सुँह देखा करें।  
 एक दूसरे ग्रन्थमें सिखा है कि सबरे ही नीला सुन्दर गाय आदिका  
 देखना भी शुभ है। लेखिन पापी, दरिद्री, अन्धा, मूला, लँगड़ा,  
 काना, नकटा, गङ्गा, कौआ बिल्ली गधा बहेड़ा और कम्बूस  
 आदिका देखना अशुभ है। अगर ये अकस्मात् नजर भी आ जायें  
 तो फिर आँखें बन्द कर लेनी चाहियें।

पाठक ! ऊपरकी बातोंको कपोल-कल्पित मनगढ़न्त या पोप

मीना मत समझना । हमारे माननीय षट्पि-मुनियों ने जो कुछ सिखा है, यह उनकी हजारों-साखों वर्षों की कठिन परीक्षा और अनुभवका फल है । जो कुछ वह सिखा गये हैं—वह अच्छर अच्छर मही और ठोक है । हमने स्वयं कितनीही बातोंकी परीक्षा की है और उनको ठोक पाया है । जिन्हें समझ हो वे कुछ दिन परीक्षा तो कर देखें ।

## मलमूत्र आदि विसर्जन करना ।

( वाक्यान्ते पैदावसे कुरागत होना । )

संसाकर उठते हो मनुष्य अपने हाथका पगला भाग या शीगा मगैर देखकर संसारके रहने वा जगे और नाग करनेवाले भगवान्की दृग पोंच मिनिट खरप करे और अपने कर्त्तव्य कर्मकी विचार । पोंके दिगा कुरागतसे निपटे यानी टहो जावे । चारपाईसे उठतेहो टहोको भागना ठोक नहीं है । दस-पोंच मिनिट बाद जानेमें दृष्ट साफ होता है । लेकिन इस करारी कामसे निपटनेमें बहुत धैर न करे , क्योंकि धैर करनेमें अपनेक तरहकी पोंढ़ाए हो आती है । सुश्रुत मंडिता की बिबिजा स्थान के चोंबानसे पध्याय में लिखा है —

आयुष्यमुपाति प्राण मलादीना विसर्जनम् ।

तदयङ्गुवनाभ्यामादरगौरव पारणम् ॥

महेश्वरी मलमूत्र और वायु आदि त्यागने यानी टहो मगैर

हो जानेसे उम्र बढ़ती है, क्योंकि इससे आंतोंका गुड़गुड़ाना, पेट का अपारा और भारीपन आदि दूर होते हैं। टट्टीकी हाजत रोकनेसे पेट फूल जाता है और पेटमें दर्द होने लगता है। गुदामें कतरनी यानी कैचीसे काटने की सी पीड़ा होने लगती है। बुरी बुरी छकारें आने लगती हैं। बाफ़ बाफ़ वक्ता मुखसे मल निकलने लगता है और पीछे टट्टी भी साफ़ नहीं होती। अधोवायु अर्थात् वह हवा जो गुदा द्वारा निकलती है—उसके रोकनेसे दस्त और पेशाब रुक जाते हैं, पेट फूल जाता है और उसमें शूल चलने लगता है तथा इनके सिवा वायुके और भी अनेक उपद्रव बढ़े हो जाते हैं। पेशाबकी हाजत रोकनेसे पेट और सिङ्गमें दट्ट होने लगता है तथा पेशाबमें जलन सिरमें दर्द आदि कितने ही और रोग भी पैदा हो जाते हैं, इसवास्ते बुद्धिमानको शरीरके वेगोंको, किसी दशामें भी रोकना उचित नहीं है। मसमूख अधोवायु आदि वेगोंके रोकनेसे सिवा हानिके कुछ भी लाभ नहीं है। रोकनेको काम क्रीच मोड़, शोक, भय आदि मन के वेग ही बहुत हैं। अगर कोई रोक सके तो इनके रोकनेकी कोशिश करे क्योंकि इनके रोकनेमें ही लाभ है मसमूख आदि शारीरिक वेगों को रोकना अक्षमस्त्री नहीं है।

आजकल धातुकी कमज़ोरी वगैर कारणोंसे अनेक लोगोंकी दस्त साफ़ न होनेकी शिकायत बनी रहती है। लोग किच्छ-किच्छ कर मल निकालनेकी कोशिशें किया करते हैं परन्तु यह तरीका अच्छा नहीं है। इससे निर्वन्ध धातु गर्मी पाकर पेशाबके रास्तेसे फ़ौरन निकल पड़ती है जिससे दस्त साफ़ होनेकी जगह और भी कम हो जाता है।

जिन लोगोंकी दस्त-कमकी शिकायत अधिक रहती है उन्हें उचित है कि चार छ दिनमें जब बहुत ही कम हो या पेट भारी हो कुछ इसकी सी दस्तावर दवा ले ले, किन्तु रोक रोक दस्तावर दवा लेना भी बुरा है, क्योंकि आदत पड़ जानेसे फिर दवा बिना



दस्त नहीं होता और पड़णी भी कमजोर हो जाती है । ऐसे लोगोंके लिये हम दस्त साफ होनेके चन्द उपाय लिख देते हैं । कभी कभी संपूत कुरुरतके समय इन उपायोंसे काम लेनेमें कुछ हानि नहीं है —

दस्तावर नुसखा न० १

१ सनाय २ हरड़ ३ भोफ ४ भौठ ५ सैधानोन — ये पाँचों चीज़ें बाज़ार से ले लो । हरड़की गुठली निकाल कर बकल में बांधियो । इन पाँचों चीज़ोंको तोलमें बराबर बराबर लेकर महीन कूट पीसकर, चूल्हो या कपड़े में काननो । पीछे किसी बोटल या चमूतदानमें मुँह बन्द करके रख दो । यह वैद्यक का सुप्रसिद्ध 'पञ्चमकार चूर्ण' है । इसकी मात्रा जवान पादमीके लिये चार मासे से ६ मासे तक है । बलाबल देखकर मात्रा लेनी चाहिये । बालक और कमजोरोंको कम मात्रा देनी उचित है । रातको, सोते समय हम चुनकी एक मात्रा फँकाकर ऊपरसे कुछ गरम जल पिमा देनेसे सवेरे दस्त खुलासा आजाता है । यह इन्की दस्तावर दवा है । इससे कुछ डर नहीं है । ध्यान रखना चाहिये कि यह नुसखा गर्म मित्राजवानोंको कभी कभी दस्त कम लाता है । यदि हम चूर्णकी एक मात्रा १ पाय जबकि माघ मिहीके कोर बरतनमें पीटाये जाय और उसमें गुनऊन्द गुलाब० लो तोले तथा मुनका (बीज निकाल कर) १० या १५ दाने डाल दिये जायें और जब पानी जल कर पाय पाय रह जाय तब पायसे सतार सल खानकर रोगी या निरोगी को पिमा दिया जाय तो चबख दस्त साफ हो जायगा । हर मित्राजवानोंको यह नुसखा फायदेमन्द साबित हुआ है ।

१ गुनऊन्द गुलाब मुनकाको हरड़ और सारबग गुलाब — व सब चीजे जपानीकी दुकानों पर मिलती है अगर वह जगह इनकी चबखी तरह नहीं बसता । गुनऊन्दका चबखे करने के बाद काले रसका आधा २ रसका चबखा है । इस रसका चबखेके गहक लरकीसे व व बायसे मिलेन । लईन अगर गरम कर के पीते हामे सरदार न हो कर चबख २५ माद ना दिगी कभी दुखाने नालेमें डई नहीं है ।

## दस्तावर नुसखा न० २

गर्म मिष्ठाजवालोंको या पित्त प्रकृतिवाले कमज़ोर भादमियोंको गुलकन्द गुलाब २ तोले और सुग्गा १०।२५ दाने भाघ पाव गुलाबजल या ख़ाकी पानीमें घोटकर, सोते समय पिखा देनेसे सबरे १ दस्त खुलासा आजाता है ।

## दस्तावर नुसखा न० ३

एक या दो सुरम्बेकी हरड़ ( गुठली निकाल कर ) रातको खाकर ऊपरसे गुनगुना दूध पीनेसे, सबरे दस्त साफ़ हो जाता है ।

## दस्तावर नुसखा न० ४

गर्म मिष्ठाजवालोंको १।२ या ३ तोले शर्बत गुलाब चाट सेने या जलमें मिलाकर पी सेने से दस्त खुलासा होकर क़ोठा साफ़ हो जाता है ।

दस्त आनेके समय चाबदस्त सेनेको कम से कम चेर डेढ़ चेर पानी लेखाना चाहिये । एक छोटीसी खुटियां लेखाना ठीक नहीं है । गुदा और लिङ्गको खूब धोना चाहिये । सुग्रत लिखते हैं — “मल मार्गों को अच्छी तरह धोनेसे सज्जवन्तता होती है बल बढ़ता है तथा शरीर और मन पवित्र होता है ।” बहुत से मूर्ख कितने ही दिनों तक लिङ्ग ( मूत्रेन्द्रिय ) को नहीं धोते इससे लिङ्गपर फुन्सी आदि अनेक चर्म-रोग हो जाते हैं ।

टहीसे आकर मिट्टीसे हाथ-पांव खूब धोने चाहिये । हाथ पैर मलकर धोनेसे शुद्धि होती है मल उतर जाता है और थकारि नाश हो जाती है । ‘हाथ पैर धोना’ पुरुषार्थ बढ़ानेवाला और पाँखों के लिये हितकारी है । सुँह धोने और पाँखोंमें गीतल जलके छीटि मारनेसे नेत्रोंमें एक प्रकारकी विचित्र तरी आती है और तज्वाह चित्त प्रसन्न हो जाता है ।

## दाँतुन करना ।

दाँतुनसे लाभ ।



इसको सोकर सबेरे उठते ही देखते हैं, कि जीभ पर कुछ मैल सा जम जाता है। हमने सुनका कायका दिगड़ा दुधा सा जाल पड़ता है। जीभ और दाँतों का मम माफ़ करनेके लिये ही, हमारे हिन्दुस्थानमें दाँतुन करनेकी पुरानी चाल है। काश्मीरमें कन्या कुमारी तक और बचक में बचक तक समस्त भारतवर्सी विधेयकर हिन्दू, दन्तधावन यानी दाँतुन करने के लाभ जानते हैं। वास्तवमें दाँतुन करना तन्दुरुस्तीके लिये बहुत ही हितकारी है। हमने मरहटे और गुजरातियोंमें इसकी चाल बढ़तायतने देखी है। पुरुष ही नहीं बल्कि स्त्रियाँ भी निर्या भी किसी न किसी प्रकारकी दाँतुन अवस्था ही करते हैं। हमारे युवप्राप्त की विर्या निम्नी या दन्त-सम्पन्न भगाकर दाँत तो अवस्था माफ़ करती है, मगर दाँतुन नहीं करती। हम प्राक्त के पछिमी जिज्ञा प्राप्त अधिजाग गुप्तकीने भी हम परमोत्तम चालकी छोड़ना शुरू कर दिया है। दाँतुनमें क्या लाभ होते हैं दाँतुन केमों मेंमों और विम विधिमें करने जाहिये—ये सब बातें हम पापि मुनिगों की मंहितापाडे प्रमाण देकर न भे दिगाने है। सुगुतापार्य निरात है —

तद्गोर्गन्ध्योपदेहौतु श्लेष्माण चापकर्षति ।

वैशद्यमशामिरुचिं सौमनस्य करोति च ॥

“दांतुन करनेसे मुँहकी बदबू दांतोंजा मैल और कफ नाश होता है, उज्ज्वलता होती है, भ्रम पर रुचि और चित्तमें प्रसन्नता होती है ।”

## दांतुन करनेकी विधि ।

बारह अङ्गुल लम्बी और सबसे छोटी उँगलीके अगले भागके बराबर मोटी दांतुन लेनी चाहिये । दांतुनमें गाँठ और छेद न होने चाहिये । दांतुन गोखी अर्थात् हरी अच्छी होती है किन्तु सूखी और गाँठदार अच्छी नहीं होती । भावप्रकाशमें भाक बड़, करञ्ज, पीपल, बेर, खैर गुस्तर बेर, आम कदम्ब चम्पा आदिकी दांतुनोंकी अलग-अलग प्रशंसा लिखी है । हमारे देशमें नीम, बबूल करञ्ज और खैरकी दांतुन करनेकी चाल अधिक है । वास्तवमें, ये चारों प्रकारकी दांतुन अच्छी होती हैं । सुश्रुतके चिकित्सा-श्रानमें लिखा है —

निम्बश्च तिक्तके श्रेष्ठः, कपाय लदिरस्तया ।

मधूको मधुरे श्रेष्ठः, करजः कटुके तथा ॥

“कड़वे पेटोंमें नीमकी दांतुन, कभीले वृक्षोंमें खैरकी दांतुन, मीठे दरफ़्तोंमें मधुएकी दांतुन और चरपरे वृक्षोंमें करञ्जकी दांतुन अच्छी होती है ।

इलासुलगुरबा यूनानी इलाजकी किताब है उसमें लिखा है —  
“जो शय्य नीमकी दांतुन करता है, उसके दांतोंमें कीड़े नहीं लगते और न उसके दांतोंमें दर्द ही होता है ।”

मनुष्यको चाहिये, कि इन दांतुनोंमें से जिस प्रकारकी दांतुन मिले उसे नोक परसे खूँची सी कर ले । उस खूँची से एक-एक दांतको धीरे धीरे घिसे । अगर सौंठ, कासीमिर्च, पीपर और

चढ़ती बढ़ती जातियोंकी निश्चिन्ता हमारा माम तक नहीं है, इस निर्वनताके कारण से ही हमारा व्योपार बाणिज्य अगतमें गिरा हुआ है। सच पूछो तो हमारी बलहीनता ने ही हमें अगतजी नज़रोमें हकीर बना रक्ता है।

हमारा भारतवर्ष एशिया नामक महाद्वीप के अन्तर्गत, एक विशाल देश है। हमो भू-खण्डमें पुरवकी तरफ़ 'मियर महासागरमें, जापान एक छोटासा द्वीपसुत्र है। २०१६५ साल पहले उसका नाम भी बहुत कम हिन्दुस्थानी जानते थे। किन्तु आज उसका नाम यहाँ का बच्चा-बच्चा जानता है। आजके दिन उसका प्रताप खूब बढ़ा बढ़ा है। आज वह संसारकी सर्वश्रेष्ठ महाशक्तियोंमें-गिना जाता है। आजकल उसका बाणिज्य-व्योपार खूब उन्नति कर रहा है। अगतमें उसकी खूब वृद्धि है। यह सब घनकी मछियाँ नहीं तो और क्या है ? संसारमें सच पट प्राप्त करनेके लिये "बल ही प्रधान उपाय है।

यह यह विचार करना है, कि बल बढ़ानेवाले कौन कौन उपाय हैं और उनमें सुगुण या सर्वोपरि उपाय कौनसा है। यों तो बल वीर्य बढ़ानेवाले पदार्थोंमें घी, दूध, चाँदि, जेठ हैं, लेकिन यह आश्चर्यकी बात है कि जो यह बलमानना घी, दूध, चाँदि खाते हैं—जो दिन-रात मोतीकी जूगा करते हैं—उनमें भी यथाय बल पुनर्पाय नहीं पाया जाता। बहुतसे तो सालभर साल बढ़ाने पर भी और तेज़ी भी अधिक नज़र पड़े जाते हैं। बहुतसे इनने निश्चयसे और थोड़े-थोड़े या समय-समय हो जाते हैं कि उनको दम बढ़ाने जमाना भी दुगुना हो जाता है। इनकी नज़र बढ़ानेमें भी अधिक मिट्टी खराब होती है। हमने यह मान्यता होती है कि घाँस ही दूध, माँस, चाँदिसि कोई दमवान नहीं हो सकता। इनमें भी खपर कोई और उपाय है जो बल बढ़ानेमें ज़ेठ है। यह क्या है ? पाठकी ! प्यारे पाठकी ! वह "व्यायाम" यथातः अमरत है जिसमें गहारे

घी दूध आदि तर व पुष्ट पदार्थ यथार्थ रूपसे पचते और बल बढ़ाते हैं । कसरतमें अनेक गुण हैं । कसरतकी महिमा हमारे वैद्यक शास्त्र में खूब लिखी है ।

अंगरेजोंमें कसरत का खूब आदर है । अंगरेजोंमें बासक से बूढ़े तक किसी न किसी प्रकार की कसरत अवश्य ही किया करते हैं । इसी कारण वह लोग, हम लोगोंकी अपेक्षा, सदा मज़बूत और तन्दुरुस्त रहते हैं । बासक्य उनके पास तक नहीं फटकता । कसरत ही के प्रताप से वह निश्च नये आविष्कार करते हैं । कसरत ही के बल से वह समस्त पृथिवी पर बिछटके घूमते और अपना बाणिज्य फैलाते फिरते हैं । बाणिज्य ही के प्रताप से भूमण्डलकी लक्ष्मी कन्दन में आप से आप चली जाती है । जापान कसरतमें इन से भी बढ़ गया है । वहाँ एक और तरहकी बहुत कसरत होती है । जापानी भाषामें उसे 'जिजित्सु' कहते हैं । उस कसरत के प्रताप से एक आदमी अपनेसे घूनेको भी कुछ चीक नहीं समझता । अंगरेज लोग बुद्धिमान और गुणकी कदर करनेवाले हैं । उनमें हुटार्ड बहार्ड का जयाल नहीं है । वह स्वार्थ साधन की ही मुख्य समझते हैं । अब अंगरेजोंमें भी उस 'जिजित्सु' नामक कसरत के सीखने के लिये जापानको अपना गुरु बनाया है । अनेक अंगरेज 'जिजित्सु' सीखने जापान आते हैं । अगले दिन एक देशी खबर के कागज़ में देखा था, कि एक जापानी बम्बई की पुलिस को भी 'जिजित्सु' सिखाने के लिये सुक़र्रर किया गया है । फ़्रांस जर्मनी अमेरिका आदि समस्त देशों में शरीर रक्षा करने और बल बढ़ानेवाले उपायों में 'कसरत' ही मुख्य समझी जाती है ।

अफ़सोस है कि वह देश जो कसरतमें सबका अगुवा था—जहाँ भीमसेन पारुषा जदल आदि अनेक ऐसे योधा हो गये हैं जिन के बहुत कर्मों की बातें सुनकर अचम्भा आता है—आज वही देश—भारत—कसरत में सब से पीछे पड़ा हुआ है । अब इस देश में

कसरत की जान एकदम घट गयी है । समय की विचित्र माया है, कि आज-कल यहाँ के अधिकांश भले पादमी भी कसरत को फ़िज़ूल समझते हैं । जहाँ के छोटे बड़े सब ही कसरत कुशी का अभ्यास रखते थे अब वहाँ छँगमियों पर गिम्ने योग्य कसरती मिलते हैं । वह भी हमें पीट भरने या शोकगार चलाते के लिये करते हैं । कसरत करनेवाले बहमाग समझे जाते हैं । जब हमारे देश की यह गति है, तब क्यों न हमारी अधोगति हो ? क्यों न हम पैड़-पैड़ पर स्नायुत और चपमानित हों ? क्यों न हम जने जने के मात घुँसे खावे और अपने को गतिहीन समझ कर बुझी साध जावे ? भाइयो ! आप स्वयं कसरत करो और अपने छोटे छोटे बालकों को इसका अभ्यास कराओ । वाग्भट्ट, चरक आदि आचार्यों ने लिखा है कि जितने वनवर्द्धक उपाय हैं उनमें कसरत ही श्रेष्ठ है । दैनिकी वैद्यवर भावसिन्धु महीदय अपने बनाये हुए चर्य भावप्रकाश के पूर्व श्रवण के चौथे प्रकरण में कसरत की कैसी प्रशंसा लिखते हैं —

लाप्य कर्मसामर्थ्यं विमलपनगायता ।

दागघयोऽमिषुदिग्धं व्यायामादुपजायते ।

व्यायामरटगात्रस्य व्याधिर्नास्ति कदापन ।

विन्दम् वा विदग्धं वा मुक्तं शीघ्रं विनश्यते ।

मरतिरार्थं नैवाप्यदेहं गिरहिततादय ॥

“कसरत करनेमें शरीर में हलकापन आ जाता है काम करने की सामर्थ्य होता है शरीर भरा हुआ और सुन्दर हो जाता है, कल आदि दागों का उदय जाता है और जठराग्नि को वृद्धि होती है । जिसका बदन कसरत करनेमें मजबूत हो जाता है, उसे कदापि कोई रोग नहीं मारता । कसरती को विरह अब या चक्को तरह न पचनेवाला अब भी चटपट पच जाता है, और समस्त शरीर में

टोलापन, भुरियाँ आदि भी जल्द नहीं होतीं ।' महर्षि सुयुतजी अपने संहिताके चिकित्सा-स्थानके चौबीसवें अध्यायमें लिखते हैं —

॥ अमकलमपिपासोष्णशीतादर्ना साहिष्णुता ।

आरोग्य चापि परम व्यायामादुपजायते ॥

न चास्ति सदृश तेन किञ्चित्स्थौत्यापकर्षणम् ।

न च व्यायामेन मत्स्यमर्ह्यत्यरयो भयात् ॥

नचेन सदृसाक्रम्य अरा समधिरोहति ।

स्थिरमिषति मांसं च व्यायामाभिरतस्य च ॥

“कसरत करनेसे गर्मी सर्दी मिहमत यकाई और प्यास आदि के बरदाश्त करने की शक्ति हो जाती है । कसरती खूब तन्दुरुस्त रहता है । खूबता यानी सुटापा नाश करने के लिये कसरत के समान दूसरा उपाय नहीं है, अर्थात् कैसा ही बैठका मोटा आदमी हो कसरत करनेसे हलका और सुडोस हो जाता है । कसरत करनेवाले बलवान मनुष्य को, छर के मारि, दुश्मन भी दुःख नहीं दे सकते । कसरती को एकाएकी बुढ़ापा नहीं घेरता एवं उसके शरीर का मांस कड़ा और मजबूत हो जाता है ।”

### कसरत पर कलिकाल के भीम की राय ।

प्रोफ़ेसर रामभूति का नाम आजकल कौन नहीं जानता ? आपने तमाम भारतवर्ष बरमा, सिंगापुर आदि कितने ही देशों और द्वीपों में घूम घूम कर अपने अमौलिक कर्मों से सबका मन सुख कर लिया है । उनको लोग “इण्डियन सैण्डो (Indian Sandow) और “कसियुगी भीम” कहते हैं । आप चरतो हुई मोटर को अपने पशुत बस पराक्रम से रोक लेते हैं छोटे की मोटी जख्मीर को झटका देकर तोड़ छासते हैं अपनी छाती पर हाथी को चढ़ा लेते हैं और अपने भीम पर होकर मनुष्यों से खदो भरी गाड़ियों को पार



फिजुस है। इस "यष्टाचर्य" के विषय में चाहे लिखें। अब इस कसरत की का विषय बताया जाना ठीक समझते हैं।

कसरत करने की आवश्यकता कसरत के शुभ फादि इस अपनी परायी युक्तियों और सुश्रुत फादि के प्रमाणों द्वारा ऊपर, अच्छी तरह समझा चुके हैं। अब हमें यह निश्चय है कि किन किन ऋतुओं में कसरत हितकारी है किन किन ऋतुओं में अहितकारी है किन की लाभदायक और किनकी हानिकारक है। सुश्रुत में लिखा है —

प्रायामो हि सदापथो बलिनां विष्णुभोगिनाम् ।

स च शीते यस्तन्ते च तेषां पथतम स्मृतः ॥

सर्पेष्टुतुम्हरहः पुम्भिरात्म द्वितेपिभिः ।

पलस्यार्द्धेन कर्णभ्यो प्रायामो हरयताऽम्भया ॥

। ध्वस्तृष्णारविष्टादि रक्तापिक्त भ्रमरतमा ।

कासशापभरक्षासा अतिष्वायाम सम्मयाः ॥

रक्तपिक्ती हनः शार्पा श्वासकासधृतातुरः ।

मुष्णान्ध्रापु च क्षीणोभ्रमार्तध विषवर्षण् ॥

**कसरत के लायक मौसम ।**

'ताकृतपर तर या चिकने पदायें जानेवालों को कसरत करना हमें ही लाभदायक है। विशेष कर के जाड़े और बसंत के मौसम में तो कसरत बहुत ही फायदेमन्द है।'

**अति कसरत से हानि ।**

यह ऋतुओं में अपना भला चाहनेवाले दुष्टों को अपने पापे इस के अनुसार कसरत करना चाहिये क्योंकि ज्ञेयादा कसरत करने में हानि होती है यथात् शत्रु का नाश हो जाता है। अति कसरत करने में सब तथा (प्राण) शक्ति रक्तपिक्त, भ्रमर दहान,

खांसी शरीर का सूखना या खुष्की बुद्धार और खास (दम) ये रोग हो जाते हैं ।

## कसरतके अयोग्य मनुष्य ।

रक्तपित्त रोगी शोथ रोगी खास खांसी चरखत रोग वाक्ता, भोजन के बाद स्त्री प्रसङ्गसे चीन्हा और जिसे भ्रम हो—इन लोगों को कसरत करना सुनासिब नहीं है ।

## कसरत-सम्बन्धी नियम ।

१—जिनको कुछ भी चिकना और ताकतवर भोजन मिलाता हो उनको ही कसरत करना हितकारी है । सूखी रोटी खानेवालों को कसरत हितकारी नहीं है ।

२—कसरत करते-करते कुछ खाना या चबाना उचित नहीं है । कसरत करते 'दूधमिथ्री' या 'घी दूध मिथ्री' मिलाकर पीना अथवा अपनी प्रकृतिके अनुसार कोई अन्य तर पदार्थ खाना आवश्यक है ।

३—जब कि सुँह सूखने लगे मुखसे जल्दी जल्दी हवा निकलने लगे यानी दम फूलने लगे या शरीर के जोड़ों और कोख में पसीना आने लगे, तब कसरत करना बन्द कर दे । यही बसाव के लक्षण हैं ।

४—कसरत करते समय लड्डोट रुमासी या जाँघिया वगैर अवश्य बाँध ले जिससे फोते ठोले न हों क्योंकि लड्डोट, वगैर न बाँधने से फोते लटक आने और नामर्द हो जाने का भय है ।

५—कसरत करके कुछ देर टहलना अच्छा है । किसी काममें लग जाना और तत्काल ही खान कर लेना अच्छा नहीं है ।

६—बुद्धिमान को चाहिये कि अपनी अवस्था अपना बसावत देग, काल और भोजन आदि को विचार कर कसरत करे अन्यथा रोग होने का डर है ।

किञ्चन है। हम “ब्रह्मचर्य” के विषय में जानें बिगेंगे। अब हम कसरत ही का विषय बनावें आना ठीक समझते हैं।

कसरत करने की आवश्यकता कसरत के गुण आदि हम अपनी परायी युक्तियों और सुव्युत आदि के प्रमाणों द्वारा ऊपर पक्की तरह समझा चुके हैं। अब हमें यह बिसरना है कि किन किन कृत्यों में कसरत हितकारी है किन किन कृत्यों में अहितकारी है किन की लाभदायक और किनकी हानिकारक है। सुव्युत में बिगा है —

ध्यायामो हि तदापथो बलिनां विष्णुमोहिनाम् ।

स च सीते पतते च तथा पथ्यतम स्मृत ॥

सर्वेणुगुणहरदः पुम्भिरारम दितेपिभिः ।

वसत्पादेन कृत्वा ध्यायामा हस्यतोऽन्यथा ॥

ध्वस्तुष्णारपिष्णार्दे रक्षयिष्य भवतमा ।

कासशापशरधाता अतिध्यायाम सम्भवाः ॥

रक्तपित्ती रुग्णः शापा श्वातकासधृतातुरः ।

भुक्शान्तापि च धीनोभ्रमातम पित्तवत् ॥

कसरत के लायक मौसम ।

“ताकृत्य नर या चिकने पदाय पानिशानो को कसरत करना हमें ही लाभदायक है। विशेष कर के जाड़े और बसंत के मौसम में तो कसरत बहुत ही फायदेमन्द है।”

अति कसरत से हानि ।

मह कृत्यों में अपना भला नाजनिवाने पुरुषों को अपने अपने बल के अनुसार कसरत करना चाहिये क्योंकि क्रियादा कसरत करने में हानि होती है अतः मनुष्य का नाम ही जाता है। यदि कसरत करने में सब श्रमा (ध्याम) सबवि रक्षित, भ्रम पक्षान,

खांसी शरीर का सूखना या खुष्की बुखार और श्वास (दम) ये रोग हो जाते हैं ।

## कसरतके श्रयोग्य मनुष्य ।

रक्तपित्त रोगी शीघ्र रोगी श्वास खांसी उरक्षत रोग बाधा भोजन के बाद स्त्री प्रसङ्गसे जीव और जिसे म्रम हो—इन लोगों को कसरत करना सुनासिब नहीं है ।

## कसरत-सम्बन्धां नियम ।

१—जिनको कुछ भी चिकना और ताकतवर भोजन मिलता हो उनको ही कसरत करना हितकारी है । सूखी रोटी खानेवालों को कसरत हितकारी नहीं है ।

२—कसरत करते-करते कुछ खाना या चवाना उचित नहीं है । कसरत करते-दूधमिश्री या "घी दूध मिश्री" मिलाकर पीना अथवा अपना प्रकृतिके अनुसार कोई अन्य तर पदार्थ खाना आवश्यक है ।

३—जब कि सुँह सूखने लगे मुखसे जल्दी जल्दी हवा निकलने लगे यानी दम फूलने लगे या शरीर के जोड़ों और कोख में पसीना पाने लगे तब कसरत करना बन्द कर दे । यही घसाहट के लक्षण है ।

४—कसरत करते समय लट्कोट रुमासी या आँधिया घगैर अवश्य बाँध ले जिससे फोते ढोले न हों क्योंकि लट्कोट घगैर न बाँधने से फोते मटक आने और नामर्द हो जाने का भय है ।

५—कसरत करके कुछ देर टहलना अच्छा है । किसी काममें लग जाना और तत्काल ही खान कर लेना अच्छा नहीं है ।

६—बुद्धिमान को चाहिये कि अपना अवस्था अपना बनावत देग, काल और भोजन आदि को विचार कर कसरत करे, अन्यथा रोग होने का डर है ।

०—कमरत में गरीर धक जाये तब पैरों में तेल की मासिज कराना या स्रबटन मगवाना लाभदायक है ।

८—जिन लोगों को कमरत करना निषेध (मना) है, वे कदापि कमरत न करें ; अन्यथा मांस के बढ़ने भयङ्कर ज्वर होने की सम्भावना है ।

## तेल मालिश करना ।

हिमाज को चाहिये कि किसी न किसी तरह का तेल अपने गरीर में अवश्य मदन लगा करे । अगर रोग रोक न बन पड़े तो भी ये पाठवे दिन तो क़रार ही तेल लगावे । तब मगाने में गरारका चमड़ा नर्म पोर चिकना हो जाता है । गरीर चमड़ा पोर कुर्तोंना मामूम होने लगता है । निगमपूर्वक तेल मासिज करने वाले की दाद काज गुज्जरी फोड़े कुम्भी आदि नश्व रोगों का भय तो शरीर में भी नहीं रहता । चिकित्सक-शस्त्रियों में लिखा है — 'तन्ममदन कराने से धातु मुट होती है एवं बुद्धि रुच पोर बल बढ़ता है ।' सुश्रुतक चिकित्सा मदान में लिखा है —

अथ निगमरचने यथा मूत्रेक्षुरतरा ॥

तथा धातु निरिद्धि प्रदतिष्ठत्य जायते ॥

'जैसे रुच की शक् में बल घीबने से समझ लानी पनी के पट्टर बढ़ते हैं, वही भाति तेल की मासिज करने से मनुष्य की

धातु बढ़ती है ।” महर्षि चरक भी अपनी संहितामें सूक्ष्मानुके मात्रा त्रितीय नामक पाँचवें अध्याय में लिखते हैं —

स्नेहाम्यागाधयाकुम्भश्चमस्नेहविमर्दनात् ।

मधत्युपागोदक्षश्च दृढः क्लेशसहा यथा ॥

तथा शरीरमभ्यगाद्दृढ सुत्वक् प्रजायते ।

प्रज्ञान्तमारुताबाध क्लेशव्यायामसमहम् ॥

“चिकनाई के संयोगसे जैसे मिट्टीका घड़ा मज़बूत हो जाता है, सूखा चमड़ा नर्म हो जाता है और चक्र यानी पश्चिमे का उत्कर्ष होता है, उसी प्रकार तेल की मालिशसे शरीरके चमड़े का भी उत्कर्ष होता है। जैसे पड़िया चिकनाई लगाने से फिरने लगता है तथा मज़बूत और बोझ सहने-सायक हो जाता है शरीर भी उसी तरह तेल की मालिशसे मज़बूत और सुन्दर चमड़े वाला हो जाता है।’ तेलकी चर्चा जितनी वैद्यकमें है उतनी न तो डाक्टरी न यूनानी चिकित्सा में है। शास्त्रकारोंने अनेक दुःसाध्य रोगोंमें भी तेल लगाना फ़ायदेमन्द सिखा है। परीचा द्वारा देखा गया है कि जिन भयानक रोगों में डाक्टरी और यूनानी दवाओंसे कुछ भी लाभ नहीं होता—उनमें हमारे च्छिपे सुनियों के निकासे हुए तेल भस्मोर का काम करते हैं। औषध्वर पुरानी खाँसी और राजयक्ष्मा में “लावादि तेल” अच्छा काम देता है। समस्त वायु रोगोंमें “नारायण तेल”, “मायादि तेल” आदि कई तेल अद्भुत चमत्कार दिखाते हैं। बैठने और मोटे शरीर को ठीक करने में “महासुगन्ध तेल” एक ही है। “चन्दनादि या महा चन्दनादि तेल” कुछ दिन लगातार लगाने से निर्बलसे निर्बल मनुष्य खूब बलवान और स्वरूपवान हो जाता है। पाठकों के उपकारार्थ एक दो तरह के तेल बनाने की बहुत ही सज्ज विधि इसी पुस्तक के चौथे भाग में लिखी है।

सिरमें तेल लगाना ।

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥

आ

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥

जबकि जरा जरा से होकरों चोर सठती जवानों के  
 पड़ों के बाज चमसयमें की बूढ़ों की भाति सफ़ेद हो  
 जाते हैं इसका क्या कारण है ? संक्षेप में इसका  
 कारण यह है कि गोत्र कीय अपन ब्रह्म में  
 अधिक परिश्रम मित्राज की गर्मी अति गर्मी पादार विहार चोर  
 अति मेथुन आदि चमसयमें बाज सफ़ेद होनी के कारण हैं।  
 हेतुक गाथा में लिखा है :—

क्षेपणादभयम् शरीराण्या निरागतः

पितृषु वृत्तान्तव्यतिरागं तां आवयम् ॥

“गोख तथा पत्थियम आदि ये गाणु कुपित जाती है। कुपित  
हई गाणु गरीरकी गरमा को मिर्मि से जाता है। समतक्रम भ्रातृक  
नामका जो पित्त है वह छोड़ने कुपित हो जाता है। श्वात्म नियम  
है कि प्रकुपित हुआ एक दोष । दूसरे लोच को प्रकुपित करता है।  
इस नियमक अनुसार कुपित हुए गाणु पीर पित्त कणको भी कुपित  
करते हैं। कुपित हुआ खण्ड बालों को चूरेद कर देता है। इस  
प्रकार ये लोच दोष (वात, पित्त खण्ड) बाल चूरेद करनिमें निदान  
मूल (कारण) होत है।” बुद्धिमानको चाहिये कि कदाचित् मध्य

हो शोक, क्रोध अति मैद्युन, नियम विरुद्ध आहार विहार और अति परिश्रमसे बचे । विशेष कर अति मैद्युन और शोक से बचे, क्योंकि ये दोनों ही अनेक अनर्थों के मूल हैं ।

शिरमें तेल जलानेसे बाल अस्खी नहीं पकते, भौंरि के समान काले और चिकने बने रहते हैं, मस्तक की शकावट दूर होती है, बुद्धि बढ़ती है पाँखोंकी ज्योति पुष्ट होती है तथा मस्तक-सम्बन्धी रोग बहुत ही कम होते हैं । सुश्रुतजी लिखते हैं —

करोति शिरस्तृप्तिं सुत्वक्त्वमपि चालनम् ।

सन्तर्पण चेन्द्रियाणां शिरसः प्रतिपूरणम् ॥

“शिर में तेल जलाना—शिरकी छत्ति करता है शिर के चमड़े को सुन्दर करता है, रक्तादिका सञ्चालन करता है ; यामी खून की चाल जारी रखता है, नाक, कान, नेत्र आदि इन्द्रियोंकी छत्ति करता है तथा शिर को पूरण करता है ।” चरक सूत्रस्यामके मात्रा प्रित्तीय नामक पाँचवें अध्याय में लिखा है —

नित्य स्नेहार्द्रशिरसः शिरः शूल न जायत ।

न खालित्य न पालित्यं न केसाः प्रपतन्ति च ॥

षष्ठ शिरः कपालानां विज्ञपेणार्मिषर्दते ।

दृढमूलश्च दीर्घश्च कृष्णः केसामवन्ति च ॥

मस्तकमें सदैव तेल डालने से शिरमें दर्द नहीं होता न बाल गिरते हैं, न सफ़ेद होते हैं और न टूट कर गिरते हैं । तेल से मस्तक चिकना रहने से, विशेष करके, मस्तक और कपाल का बल बढ़ता है । बाल सब मजबूत जड़वाले, लम्बे और काले रहने के हो जाते हैं । समस्त शरीर का मूल आधार मस्तक \* है, इसी स्थिते ऋषियोगेन शिर में तेल जलाने की परमावश्यकता दिखाई है ।

\* मस्तिष्क का भ्रूणको चरित्रजोम ब्रेन ( Brain ) कहते हैं । मस्तिष्क यानी खोपड़ीके अन्दर रह करके ही चेतना है यह ही मस्तिष्क कहते हैं ।



बढ़ानी लोग किसी न किसी तरह का तेल मिर में अवश्य लगाते हैं। इसी वजह से उनके शरीर जल्द नहीं पकते और बुद्धि अत्यन्त तेज़ होती है। कठिन से कठिन विषय उनकी समझ में सरलता से आ जाते हैं। इसवास्ते मिरमें तेल अवश्य लगाना चाहिये। खमीरी बीजा आदि के तेल अच्छे होते हैं। असल खमीरी के तेल से अक्सर मिर दृढ़ आगम हो जाता है। खुराकी बातों को है, कि खमीरी धौरे के तेल धोरे तिलों के तेल में तय्यार होते हैं और सफ़ेद तिला का तेल धानों को खन्दी सफ़ेद कर देता है। मारि यल का तेल कासे तिलों का तेल या आमले का तेल मिर के लिये उत्तम है। इस पाठकों के लिये मिर में लगाने के तेल का सुझाव चौथे भाग में मिलेगा।



## कानमें तेल डालना ।

म

मुखको चाहिये कि कभी कभी कानका मैल किसी चतुर कमसेलिये से निकलवा लिया करे। पीछे हर रोज़ या चौथे पाठवें दिन किसी प्रकार का देगी तेल कान में टपका दिया करे। कान में तेल देने से कानका पर्दा तर रहता है और कान में कोई रोग नहीं होता। सुश्रुतजी लिखते हैं —

हनुमन्वाशिरःकणशूलघ्नमकर्णपूरणम् ।

“कान में तेल डालने से ठोड़ी, मर्दन की मन्था नामक गिरा, मस्तक और कान के दर्द का नाश होता है।”

## पैरोंमें तेल लगाना ।

पाँ

जो में तेल मर्दन कराने से पाँच सोना, थकाई सह्योच और पैर फटना इन रोगोंका नाश होता है। पैरों में फूटनो या भड़कान नहीं होती और सुखसे नींद आती है। भावप्रकाश और सुश्रुतमें लिखा है कि कसरत करके पैरों में तेल की मासिज कराने से मनुष्य के पास रोग इस तरह नहीं आते जैसे गहड़ के पास साँप नहीं आते।

## तेल लगाना निषेध ।

नवगरी अग्रणीं च नाम्यकृष्य कथयन् ।

तथा विरघाशस्तथ निन्द्योपध मानवः ।

नवीन स्वरवाने चजीवनवाने जुमाब बेने वाने वमन (चम्टी) करमेवाने चोर निदह वस्ति ॥ बेनेवासेको कटापि नेम को माविम ग करानी चाहिये । तेम मजबाने मे नने बुपारवाने चोर चजीव रोगी के रोग लच्छमाध्य चयवा चमाध्य हो जाते हैं । जुमाब चोर वमन वाने को, तेम को माविम कराने मे सन्दाभि खादि रोग हो जाते हैं ।

## चौर कर्म ।

चलित कथा ।

कौ

र-कम बान बनवाने या हजामत करानेको कहते हैं । बुद्धिमान समुदायको चाहिये जि नीचे पाँचवे दिन चयवा बान बनवा लिया करे । माघ हो माघून छटान भी न भूले । चैत्येफेदि चयुमारमे साधारण गोरे गज निम्न मही हजामत बनवाते हैं । आ दाहो नही कुंहास वह तब को चोर हो बनवा लेते हैं । हजामत बनवाने भरीमे भरी गुरत रुन्दर दिखने लगते हैं । हमापे चामुष्ट चमोधि बान बनवानेमे भी बहुत से आध मिले हैं । सुलतना लिखत है —

पापोपशमनफेस नखरोमापमाजनम् ।

हर्षलाघवसोभाग्यकरमुत्साहवर्द्धनम् ॥

“बाल, नाखून तथा अन्य खुल रोमादि कटाने से पाप नाश होते हैं, चित्त प्रसन्न और इच्छा होता है सोभाग्य (सुन्दरता) और उत्साह बढ़ता है ।” भावप्रकाश में लिखा है — “हर पाँचवें दिन नाखून दाढ़ी बाल और रोम कतराने या उत्तरवाने से शरीर की शोभा होती है, पुष्टि बढ़ती है धन की आमद होती है पवित्रता होती है और उत्तम कान्ति भक्षक होती है ।”

पुरुष को चाहिये कि जहाँ तक हो सके बाल कम रखे । बाल अधिक रखने में सिवा दुःख के सुख कुछ भी नहीं है । बाल कम रखने से माथा इच्छा रहता है, सिर में दर्द नहीं होता और बुद्धि बढ़ती है । यही कारण है कि अच्छे अच्छे विद्वान् सन्यासी सिर को सफ़ाचट रखते हैं । जो अधिक बालोंके शौकीन हों उन्हें मुनासिब है कि बालों को सोड़ा या मुलतानी वगैरह से खुब साफ़ किया करें । बाल बनवा कर सिर रुखा न रखें अर्थात् किसी प्रकार का खुगबूदारतेल तत्काल ही सिर में लगा दें क्योंकि इससे नेत्रों के लिये परम उपकार होता है ।

• आज कल बाज़ारों में जितने खुगबूदार तेल बिकते हैं, वह सब निकम्मे होते हैं । उन से सिर और बालों में लाभ के बदले हानि होती है । उनमें कोरा मिट्टीका तेल और रंग होता है । हमारा “कामिनी रञ्जन तेल” सिर में लगाने के लिये बहुत ही उत्तम है । खुगन्धि का तो भण्डार ही है । इसके सिवा इसके लगाने से बाल बढ़ते काले और चिकने होते हैं और वे समय पकते नहीं । “कामिनी रञ्जन तेल” बुद्धि बढ़ाने में भी अपूर्व क्षमता रखता है ।  
दाम १ शीशो का १) डाक-वर्ष और पैकिङ्ग ५

## उबटन लगाना ।

ते

म सावित्र करने के बाद, उसका निजनाई पड़ाने  
 और सैल उतारने को उबटन मचाना चाहिये।  
 अगर उबटन न लगा सके तो जर्म का पल यानी  
 बसत ही मचाने। ये भावमित्र मिलते हैं —  
 "युक्त के साक्षिक कोई चीज़ मचाने से एक घोर मंद भाग होते हैं  
 पीछे पैदा होता है बस बढ़ता है गुन को नाम ठीक होती है तथा  
 समझा माफ़ और कोमल हो जाता है। उबटन सुँघकर मचाने से  
 पाँच मकहूत घोर गाल पड़ते हैं तथा मुझने घोर भाई नहीं  
 होती। अगर मुन्य पर भाई चादि पड़ गयी हो तो नाम हो जाती  
 है घोर मुन्य कमल के समान गोमायमाण हो जाता है।"

[illegible]

## स्नान करना ।

नहाना ।

स्नान करने की जैसी चाह भारतवर्षमें है, वैसी चीर देशों में नहीं है । यूरोप अमेरिका आदि मुल्कों में भी स्नान करने की चाह है तो सही, किन्तु हिन्दु स्नान के समान नहीं है । यूरोप आदि देशों की चाव हवा—जन वायु—सर्द है । वहाँ अक्सर बर्फ पड़ती रहती है इस कारण वहाँ के लोग स्नान कम करते हैं ; किन्तु भारतवर्ष उष्ण प्रधान देश है इसलिये यहाँ के लोग बहुत स्नान करते हैं । वहाँ वाले यदि यहाँ वालों के समान स्नानों की धूम मचा दें, तो सर्दी के मारे अकड़ जायें ।

आजकल अधिकांश लोग समझते हैं कि बारम्बार स्नान करने से स्वर्ग मिलता है । स्नान करने से स्वर्ग नहीं मिल सकता । मनुष्य शरीर में नाक, काम आँख प्रभृति इन्द्रियोंसे जो मैल निकलता है—बाहर की धूल गर्द आदि सब स्पर्श शरीर पर जम जाती है—उस मैल के दूर करने के लिये ही स्नान करना जरूरी समझा गया है, क्योंकि स्नान न करने से शरीर के किन्हीं बन्ध हो जाते हैं वायु का आवा

● भारत के जल-वायु में पश्चिमी हवा की अपेक्षा गर्मी बहुत है ।

। मनुष्य-शरीर में अमरुत छोट छोट छेद हैं । हममें होकर खराब हवा और दुर्गन्ध पदार्थ बाहर आते हैं और ताजा हवा भीतर जाती रहती है । स्नान न करने से शरीर के छेदों के मुँह बन्द हो जाते हैं तब आति भौंति के रोग होने लगते हैं ।

गमन तक जाता है, जिसमें रक्त विकार—खून फ़िमाट—प्रभृति पीक रोग पैदा हो जाते हैं। देखिये, चरखर्जी सुवस्थान में स्थित है —

परितः पृथ्व्यापृथ्व्य भ्रमस्वेदमहापटम् ।

सरीरपलतन्धाम स्रानमोन्नरकर परम् ॥

“छान—पवित्रता कारक वायु बढ़ानेवाला पाणुपट्टक, यकाल और पसीने-नागक, मल दूर करनेवाला, बल बढ़ानेवाला और चत्वक तेज करनेवाला है।” सुश्रुतजी चिकित्साव्यास में लिखत हैं —

निद्रादाहभमहर स्वदकण्डूपापहम् ।

इय मलहर भृष्ट स्रोतोद्भिषग्निशोषनम् ॥

तन्द्रापापापरागम मुष्टि पुस्तपययाम् ।

रक्त प्रसादनपाणि स्रानमप्ररक्त दापनम् ॥

“छान करना—निद्रा दाह ( ज्वर ) यकाल पसीना खास, सुश्रुतजी और व्यास जी मट करता है। छान हृदय का हितकारी है मल दूर करनेवाले तपायों में परमोत्तम है, मसूर दन्त्रियों को शोषन करता है। तन्द्रा (लेंचना) और पाप (दुःख) को नाश करता है। छान करने में विलस प्रसन्न होता है, पुष्टपात्र बढ़ता है खून साफ़ होता है और चमक सीम होती है।” गोलन जन्मादि के नीमने में शरीर कि बाहर की गर्मी दूर कर भीतर आता है और हमों से मनुष्य को जठराग्नि प्रबल होता है। देखते हैं कि भूय कोमो हो कम काँच हो; छान कर शुद्ध हो कुछ न कुछ प्रसन्न बढ़ जाते हैं।

चाक खादि चविषी में ‘छान’ को जैसी गर्मा को है बाहर में छान करना ऐसा हो लाभदायक है परन्तु जिसमें बार पाशुनि जाना या देवाच करना करने हो बार छान करना वायुमंडल में लाभदायक नहीं है। एक दिन में कई बार छान करने में निषेध

न्देह, अनेक रोग उत्पन्न हो आते हैं। यूनानी इलाज करनेवाले भी बार-बार खान करने को हानिकारक बताते हैं। “इलाकुस-गुरबा” हिकमत का एक प्रसिद्ध ग्रन्थ है। उसमें लिखा है — “नहाना, चाहे गर्म पानी से हो या ठण्डे पानी से, पेटों को अवश्य शीथ करता है। गर्म पानी से खूब (घमड़ा) और रंगें ढीली हो जाती हैं और ठण्डे पानी से रंगों में शीतलमयी सर्दों बढ़ जाती है। बहुत से हिन्दूओं को, जो सदा नहाते हैं, जवानी में गर्मी होने से चाहे हानि कम भी मासूम होती हो, परन्तु जब वह जवानी को पार कर आते हैं तब रंगों और गुदों में निर्बलता के चिह्न प्रकट होते हैं और वीर्य शीथ हो जाता है। बाक़े हिन्दू कई बार नहाते हैं दिशा जाने के पीछे भी नहाते हैं। यह नहाना उनकी शरीर को बहुत ही दुःखदायक है।”

“इलाकुसगुरबा” के लेखक ने जो कुछ लिखा है, वह उस देश के लिये विरक्त ही ठीक है जिस देशसे यूनानी चिकित्सा सम्बन्ध रखती है। हमारे देश के लिये यह बात ठीक नहीं है। भारतवासियोंको नित्य खान करना ही लाभदायक है, किन्तु बारम्बार खान करना ‘इलाकुसगुरबा’ के कर्त्ता के मतानुसार बेशक, हानिकारक है। हमारे यहाँ मैथुन के बाद जख जख कन्द मूत्र फस दूध, पान और दवा सेवन करने के पीछे भी खान करना लिखा है, किन्तु यह भी ठीक नहीं है। घर्म मत से चाहे खान अर्ग और सुप्ति का देनेवाला हो किन्तु तन्दुरुस्ती के लिये शुक्लानमन्द है। ‘इलाकुसगुरबा’ में लिखा है — “भोजन कर चुकते ही और मैथुनके उपरान्त शीघ्र ही नहाना हानि करता है।” भोजन कर के खान करने को हमारे वैद्यक में भी बुरा लिखा है। मैथुन करने के पीछे बदन एकदम गर्म हो जाता है उस समय खान करना निस्सन्देह शुक्लान करेगा, इसी वजहसे इस्कीमोने मैथुन के बाद तत्काल ही खान करने की मनाही की है और यह बात हम भारतवासियों के लिये भी ठीक है।



“इसालुसगुर्वा” में लिखा है :—ठण्डे पानी की अपेक्षा गुनगुने पानी से नहाना सत्तम है । हवा में शीतल जल से स्नान करना, विशेष करके, सर्द मित्राजवाले की अवगुण करता है । कफ के स्वभाववाले को अधिक नहाना मना है । मज्जेवाली अतिसार रोगियों, लड़कों और बूढ़ों को शीतल जल से नहाना विशेष हानि कारक है । हमारे आयुर्वेद में भी गर्मजल के स्नान की अच्छी सिखा है । भावमित्र वैद्य अपने भावप्रकाश में लिखते हैं —“गर्म जल के स्नानसे बल बढ़ता है एवं घात और कफ का नाश होता है ।” हरियन्द्र नामक कोई अनुमयी विद्वान् वैद्य हो गये हैं । उन्होंने लिखा है —

अग्नीतेनाम्भसा स्नानं पयः पानं नवाः स्त्रियः ।

एतद्गो मानवा पथ्यं स्निग्धमल्पं च माननम् ॥

“हे मनुष्यो ! गर्मजल से स्नान करना दूध पीना जवान स्त्री से सम्भोग करना और घी वगैरह विक्रमे पदार्थों से बनाया हुआ घोंड़ा भोजन करना — ये सदा पथ्य अर्थात् हितकारी हैं ।”

गर्म जल से स्नान करने में इस घात पर खूब ध्यान रखना चाहिये कि गर्म जल सिर पर न डाला जाय क्योंकि सिर पर गर्म जल डालने से मस्तिष्क को नुकसान पहुँचता है, किन्तु यदि वात और कफ का कोप हो, तो सिर पर गर्म जल डालने में हानि नहीं है । सुश्रुतजी लिखते हैं —

उष्णान् सिरसः स्नानमहितं अधुपः सदा ।

शतितन सिरसः स्नानम् अधुष्यामेतिनिर्दिशत् ॥

“गर्म जल सिर पर डाल कर स्नान करना नेत्रों की सदा हानि कारक है । शीतल जल सिर पर डाल कर स्नान करना आँखों की लाभदायक है ।

आजकल जब कि धातु की चौकता से १०० में से ८० मनुष्यों का

मिक्ताज गरम रहता है शीतल जल से स्नान करना लाभदायक है । विशेष कर गर्मी की ऋतु में तो शीतल जल से ही स्नान करना परम पथ्य है । जिन की प्रकृति गर्म हो, उन्हें सब ऋतुओं में ही ठण्डे पानी से नहाना उचित है । शीतल जलके स्नान से उष्णवात ( गर्म वादी ) सोकाक, शृंगी उष्माद रक्तपित्त मूर्च्छा आदि रोगोंमें विशेष उपकार होता है । जिसका मिक्ताज सट्ट हो या जिन्हें शीतल जल के स्नान से मुकसान नज़र आता हो उन्हें गर्म जल से ही नहाना चाहिये । गर्मी में दो बार और जाड़े में सिर्फ़ एक बार स्नान करना, सब तरह के मिक्ताजवालों को हितकारी है ।

मनुष्य को सदा साफ़ जल से स्नान करना चाहिये । मैले कुओं सटे हुए तालाबों या नदी के बिगड़े हुए जल में स्नान करना रोग मोक्ष लेना है । यद्यपि मङ्गल पवित्र पापनाशिनो और मोक्षदायिनी है तथापि उसका भी जल मैला हो तब उसमें भी स्नान न करना चाहिये । ऋषियों ने लिखा है,—“वर्षा ऋतु में सब नदियाँ स्त्रियों की भाँति रजस्रक्ता होती हैं अतएव वर्षा में नदियों में स्नान न करे ।” नदियाँ क्या रजस्रक्ता होंगी ? ऋषियों ने जो बात हम लोगों के हक में अच्छी समझी है उसमें धर्म की पक्क सगा हो है । नदियों के रजस्रक्ता होने का यही मतसब है कि वर्षा में समस्त नदियाँ चढ़ती हैं । उनमें स्नान-स्नान का मैला कूड़ा करकट अनेक प्रकार के सर्प आदि विषैले जानवर बह आते हैं जिससे नदियों का पानी बहुत ही गन्दा हो जाता है । विषैले जलों और पानी के क्षोर से मनुष्यों को रोग होने और कभी कभी उनकी जान जाने की भी सम्भावना हो जाती है , बस यही कारण है कि ऋषियों ने वर्षा में नदियों को रजस्रक्ता कह कर, उनमें स्नान करना मना किया है । चरक-संहिता, सूचस्थान के २० वे अध्याय में लिखा है —

धसुधाकीटसर्पासुमलसद्वितोदकाः ।

धर्पासलपहानघ सपदोपसमीरणाः ॥

“मिट्टी, कीड़े साँप और सूँड़े आदि के मल ( विष्ठा ) से दूषित जल वर्षाकाल में नदियों में मिल जाता है। इसवास्ते वर्षाकालीन सब नदियों का जल समस्त रोगों की व्यापक होता है।” सुश्रुतसंहिता, सूत्रस्थान के ४५ वें अध्याय में लिखा है —

कटिमुसपुरीपाण्डशक्नोय प्रदूषितम् ।

तृणपर्णीत्करयुतं कलुष विषमयुतम् ॥

योषगाहत वर्षासु पिवद्वापि नव अलम् ।

सवाप्त्याम्यन्तरान्तरागानप्राप्नुयाताक्षिप्रमेयतु ॥

“कीड़े मूत्र विष्ठा (पाखाना) जानवरों के चण्डे, लाशें, कीच घास-पात और झूड़ा-करकट वर्षा के जलमें मिले रहते हैं। वर्षा का नवीन जल गदना मैला और विषयुक्त होता है। जो मनुष्य उस जलमें स्नान करता है या उस नवीन जल को पीता है उसके शरीर में बाहर होनेवाले, कीड़े फुंसो नाक (बाला) आदि चमड़े के रोग हो जाते हैं तथा सदर विकार, अजीर्ण स्वर आदि भीतरी रोग तत्काल ही हो जाते हैं।’

प्राजकाल इन बातों पर कोई ध्यान देता है। कलकत्ते में ही जहाँ की गङ्गामें घास पात सर्प आदि बह जाने के सिवा जकारों मज्जा गङ्गा की छाती पर मलमूत्र त्याग करते हैं लोग और वर्षामें भी सभी गङ्गामें स्नान करते हैं। मतोत्रा यह निश्चयता है कि जकारों गङ्गा स्नान करनेवाले दाद थाज खुजली आदि चर्म रोगों में मड़ते दिग्दर्श देते हैं। सुद्धिमान की आदिये कि नदी तालाब, कुँचा बावड़ी या घर पर जहाँ स्नान करे माफ़ जल में स्नान करे, क्योंकि जिस तरह मैले जल के पीने में रोग होते हैं सभी तरह मैले जल के स्नान में भी अनेक बीमारियाँ होती हैं।

नहाने के समय सिर्फ़ दो छोटे जल डाल लेना ही पसन्दा नहीं है; बदन को लूब मोटे कपड़े में रगड़ना और सब मल कर नहाना

चाड़िये ताकि शरीर का सैल अच्छी तरह उतर जावे । स्नान कर के चटपट सूखे कपड़े से बदल पोछ लेना उचित है । अपनी गीली धोती से शरीर पोछना उचित नहीं है । बदल पोछ कर साफ़ धुले हुए कपड़े पहन लेने चाड़िये । इस तरह स्नान करने से कोई रोग नहीं होता ।

## स्नान करना निषेध ।

नहाने की मनाही ।

स्नानञ्चरेऽतिसारे च नेत्रकर्णानिलातिपु ।

आभ्यानपीनसाजीर्णमुक्त्वत्सुचगार्हितम् ॥

“बुखार, अतिसार नेत्ररोग कान के रोग, वायुरोग पेट का अफ़ारा पीनस और अजीर्ण रोगवाले स्नान न करें तथा भोजन करके भी स्नान न करें । कसरत करके स्नान प्रमद करके, या कहीं से आकर भी पसीनों में तत्काल स्नान करना रोगकारक है ।”



## अनुलेप ।

स्ना

न करके मनुष्य को किसी न किसी तरह का लेप  
प्रवर्ण करना चाहिये । इससे चित्त प्रसन्न होता  
है और शरीर को बढ्दू वगैरः नाश हो जाती है ।  
सुश्रुत कहते हैं :—

सौभाग्यद वर्णकरं प्रीत्योद्योयलवर्दनम् ।

स्यददोर्गम्यवेवण्यधमघ्नमनुलेपनम् ॥

“चन्दन वगैरः किसी तरह का भी लेप करने से सौभाग्य होता  
है शरीर का रङ्ग सुन्दर होता है प्रीति, चोज ० और बल बढता है  
तथा पसीना थकाई, बढ्दू एवं विवर्णता — इन सबका नाश होता है ।”

भावमित्र भी कहते हैं कि लेपन करने से व्यास, भूर्च्छा (बिड़ोली)  
दुर्गन्ध पसीना, टाह (जलन) वगैरः नाश होते हैं ; सौभाग्य और  
तेज बढता है चमड़े का रङ्ग निखरता है तथा प्रीति, उत्साह और  
बल बढता है । जिन लोगों को खान करना मना है उनको लेपन  
करना भी मना है ।

अब हम नीचे भावप्रकाश से यह दिखताते हैं, कि कौनसी जगह  
में कौनसा लेप करना हितकारी है ।

ऋतु-अनुसार लेप की विधि ।

श्रीतत्त्वाम यात्री आदि के सीमिम में “क्षीर चन्दन और काली

० रंग इह, मान मर जलि मग्ना भार शुक (बीध) व मात पागु र ।  
हनर गार को 'मोन' करन है । जेष्ठरूप में भी गार है किम हो पागुनी में 'मोन'  
सार है ।

अगर",—इन तीनों को घिस कर लेप करना चाहिये, क्योंकि ये लेप गर्म है और वात-कफ नाशक है ।

ग्रीष्म ऋतु यानी गर्मी के मौसम में "चन्दन, कपूर और सुगन्ध वाला",—इन तीनों का लेप करना चाहिये, क्योंकि ये धीरे सुगन्धित और खूब शीतल है ।

वर्षाकाल यानी मौसम बरसात में "चन्दन, केशर और कस्तूरी" को घिसवाकर लेप करना उचित है; क्योंकि यह लेप न तो गर्म है, न शीतल है अर्थात् मातृदल है ।

## अञ्जन लगाना ।

आ अञ्जन लगाने की बात चटती जाती है । अञ्जन या सुर्मा लगाना एक प्रकार का झगाना नङ्गर या आज कल के फेसन के विज्ञापन समझा जाता है । कोई कुछ ही वर्षों में समझे, लेकिन सुर्मा लगाने से अनेक प्रकार के नेत्र रोग निःसन्देह नष्ट हो जाते हैं । नियमपूर्वक सुर्मा लगाने से किसी प्रकार की आँखों की बीमारी नहीं होती और जवानीमें ही अश्रु लगाने की आवश्यकता नहीं पड़ती ।

सफ़ेद सुर्मा नेत्रोंके लिये परम हितकारी है इसे नित्य लगाना चाहिये । इसके लगाने से नेत्र मनोहर और सूक्ष्म वस्तु देख सकने योग्य हो जाती हैं । सिन्धु देश में उत्पन्न हुआ "काला सुर्मा" यदि कुछ भी न किया जाय तो भी उत्तम होता है । इसके लगानेसे आँखों को जलम, खाल और कोयलु वगैर आना नाश हो जाता है । आँखों से जल बहना और सनकी पीड़ा भी दूर हो जाती है । आँखें

सुन्दर और रसीली हो जाती है । नेत्रों में हवा और धूप सहने की शक्ति आ जाती है और उनमें कोई रोग नहीं होता ।

### अस्त्रन लगाना मना ।

रात में खागा हुआ वमन करमेवाला जो भोजन कर चुका हो, स्वर रोगी और जिसने सिर से खान किया हो,—उनको सुर्मा लगाना सुकसानमन्द है ।

## नेत्र रक्तक उपाय ।

अस्त्रन लगाना निम्नान्देह लाभदायक है किन्तु यानी  
**अ** यस्त्रन हो लगाने से नेत्र रक्षा नहीं हो सकती ।  
 जिन भूलों के कारण से नेत्र-रोग होते हैं अर्थात्  
 जो नेत्र रोगों के हेतु हैं दुष्टिमानों को उनमें भी  
 बचना परमावश्यक है क्योंकि कारण के नाश हुए बिना कार्य का  
 नाश होना असम्भव है । कृशुत सत्तर तन्त्रमें लिखा है —“गर्भमें  
 तपते हुए शरीर में एकाएक गौतम जन्ममें घुस जात या धूप में तपते  
 हुए मिर पर ठण्डा पानी डालने—दूर को खींचे बहुत ध्यान लगाकर  
 देखने—दिनमें सोने और रातको जागने या नोद आनेपर न सोने—  
 अस्वस्थ होने या बहुत दिन तक रोने—रख या गोण करने—क्रोध  
 या गुस्सा करने—क्लेश सहने—चोट वगैरह लगाने—पत्यन्त मेलुन  
 यानी बहुत ही खो प्रसन्न करने—मिरका आराम नामक कानो  
 गटाई कुनयो और छट्ट वगैरह के अधिक लगाने—मन मूक और

अधोवायु आदि बीमों \* के रोकने—अधिक पसीना लेने—अधिक धूल या नौ चाँछों में धूल गिरने—अधिक धूप में फिरने—घाती हुई वमन या नौ कय के रोकने—अत्यन्त वमन ( ससटी ) करने—किसी चीज़ की भाफ़ लेने या काहरीली चीज़ों की भाफ़ लेने—चाँसुओं के रोकने—बहुत ही धारोक चीज़ों के देखने वगैर वगैर कारणों से घात आदि दोष कुपित होकर अनेक प्रकार की बीमों की बीमा रियाँ पैदा करते हैं ।

“भावप्रकाश” में ऊपर लिखे हुए कारणों के सिवा “बहुत तेज़ सवारों पर चढ़ने से भी नेत्र रोग होना लिखा है ।” “इलाहलुलगुर्बा” में लिखा है —“आँखों की भाँप धूँआँ और गन्दी पवन से बचाना चाहिये । कियादा रोना कियादा मैथुन करना और अधिक भशा करना भी नेत्रों की हानिकारक है । हमेशा सूखे वस्तुओं का देखना भी मना है ।” इनके सिवा बहुत महीन पत्थरों के लिखने पढ़ने, सिर को झुका रखने या नौ सिर पर तेज़ न लगाने सन्ध्या-समय पढ़ने अति परिश्रम करने, दिमाग में अधिक सर्दी या गर्मी पहुँचने से टे सेटे गाने या पढ़ने लिखने, किरासिन तेज़ की रोगनीसे पढ़ने लिखने वगैर वगैर कारणोंसे भी नेत्र ज्योति मन्दी पड़ जाती है । उपरोक्त सब कारणों को टाटना नेत्र-रक्षा का पक्का उपाय है ।

( २ )—हरी चीज़ें देखने से नेत्रों का तेज़ बढ़ता है इसवास्ते बागों की सैर करना या दूसरी हरी हरी चीज़ें देखना आँखों के लिये लाभदायक है ।

( ३ ) ऋतु के अनुसार सिर पर चन्दन आदि का लेप करना भी फ़ायदेमन्द है । यही कारण है कि ऋषियों ने चन्दन आदि के तिनक लगाने को भी धर्म में दाखिल कर दिया है ।

\* वेग—अधोवायु, विषा, मूत्र समाही, आध, झीक, रक्तार, वमन, शुक भूय, व्यास, आत और निद्रा—ये गरह शारीरिक बग हैं ; इनके रोकने से अनेक प्रकार का रोग दूरे रहने ।



( ४ )—हर रोज़ दिनमें तीन दफ़े ठण्डे जल से मुँह को भरकर चाँछों को ठण्डे पानी से छिड़कना या जितनी बार पानी पीना उसनी बार मुँह घोंना और चाँछों में शीतलजल के छपके देना भी चाँछों के लिये सुझाव है ।

( ५ ) मसूदा में रोज़ तेज लगाना चाहिये । यदि रोज़ रोज़ न भी हो सके तो तीसरे चौथे दिन तो अवश्य ही लगाना चाहिये । विशेष कर, हजामत बनवाकर तो तत्काल ही सिर में तेज लगाना उचित है । इस तरह तेज लगाने से नेत्रोंका बहुत उपकार होता है ।

( ६ )—सिर पर मक्खन रखने और “मक्खन मित्र” खाने से भी नेत्रों को बहुत लाभ होता है । भावप्रकाश पूर्व खण्डमें लिखा है—  
 दुग्धोरम नवनीत तु चक्षुष्य रक्षपित्तनुत् ।

धृष्यं यत्पमातिस्निग्धं मधुरं ग्राहि शीतलम् ॥

“दूध से निकाला हुआ मक्खन—नेत्रों को हितकारी, रक्षपित्त नाशक घातु पैदा करनेवाला बलदायक, अस्वन्न चिकना मोठा घाही और शीतल है ।

( ७ ) पैरों को धूब धोकर साफ़ रखने मदा जूता पहनने और पैरों में तेज की मालिश करने से चाँछों को बहुत लाभ होता है, इसमें आश्चर्य की कोई बात नहीं है । पाँव की दो मोटी मोटी नसे मसूदा में गई हैं और बहुत सी नसे चाँछों तक पहुँची हैं, इसी कारण से पाँवों में जो चीज़ें मालिश की जाती हैं, जो सीधी जाती हैं या जिन चीज़ों का सेप किया जाता है वह सब उन नसों के द्वारा चाँछों में पहुँचती हैं ।

०८०८८८—रत रात में अति मेथुन अति गरिमा और शोक आदि कारणों से रिक्त कुबिज दाढ़र गून का बिगाड़ उठा है, तब गून अथवा गरिमा नाक कान, मूत्र पुत्र कर के रास्ते से निकलना व ना भिन्न गुण बार दोन पीने के रास्ते से निकलना है । और जब बहुत ही कुबिज दाढ़र है, तब जीभ कर के दोन रास्ते और तथाकथित ७ तरीके से निकलना है ।

( ८ ) हमारे यहाँ भोजन के पड़िले और पीछे, मल मूत्र त्याग कर और सोते समय जो पैर धोने की चाल है, वह आँखों के लिये सामदायक समझ कर ही चलाई गयी है । दिन में कई बार पैर धोने से आँखों में बड़ी तरावट पड़चती है और तत्काल ही चित्त प्रसन्न हो जाता है ।

( ९ ) त्रिफले ( हरड़, बहेड़ा, चामला ) के जल से नेत्र धोने से आँखों की ज्योति मन्दी नहीं होती । त्रिफले के काढ़े से आँखें धोने से नेत्र रोग नाश हो जाते हैं ।

( १० ) नित्य चामले को मल कर छान करने से आँखों का तेज बढ़ता है ।

( ११ ) कासे तिलों को पीस सिर में मल कर छान करने से नेत्र उत्तम हो जाते हैं और वायु को पीड़ा शान्त हो जाती है ।

( १२ ) बुढ़ापे में भोजन को कमजोरी और अग्नि-मन्द होने से भी अक्षर नेत्र-ज्योति कम हो जाती है । बुद्धिमान को चाहिये कि पड़िले से ही ऐसे उपाय करता रहे, कि दिमागी ताकत कम न हो तथा अग्नि सदा दीप्त रहे ।

( १३ ) महीने में एक दो बार किसी प्रकार की नख या सूँघनी सूँघ कर भोजन का मल निकालते रहने से आँखों को सुकसान नहीं पड़चता ।

( १४ ) "इलायतगुर्बा" में दिन में कई बार सिर में कढ़ी करना यानी घास बहाना भी नेत्र-ज्योति के लिये उत्तम लिखा है, विशेषकर बूढ़ों के लिये तो बहुत ही उत्तम लिखा है ।

( १५ ) इकीस शैखुलरईस ने कहा है, कि साफ़ पानी में पैरना और उसमें आँखें खोलना भी सामदायक है ।

( १६ )—नाक के बाल छेड़ने से नेत्र-ज्योति कमजोर हो जाती है ; इसवास्ते नाक के बाल कदापि न छेड़ने चाहिये ।

( १७ ) उइवाश्कट ने कहा है—“मल मूत्र अधोवायु आदि धर्मों

को जो नहीं रोकते अश्रम अगामे और मस्य सूँघने का जो यथा योग्य अभ्यास रखते हैं ओषध और गोक को जो त्याग देते हैं उन मनुष्योंको 'तिसिर रोग नहीं होता।

( १८ )—देही तेल का दीपक जला कर पढ़ने लिखने से आँखों को बहुत लाभ होता है किन्तु मिट्टी के तेल का तैय्य वगैरह जला कर पढ़ने लिखने से मनुष्य जवानों में ही अन्धा सा हो जाता है ।

( १९ )—'हृदयाम्भट' में 'घौ पीना भी नेत्रों के लिये अच्छा लिखा है । वास्तव में घौ नेत्रों के लिये परम उपकारी है । भाव प्रकाश में लिखा है —

गम्य गृत विशेषण बहुष्य युष्यमागिरत् ।

स्वादु पाककर शीत वात पित्त कफप्रहम् ॥

"गाय का घौ, विशेष करके आँखों के लिये हितकारी है । हृत्, अग्नि प्रदीपक पाक में मधुर गीतम, तथा वात, पित्त और कफ नाशक है । अगर रोक-रोक न बन पड़े तो कभी कभी तो गाय का ताँका घी अवश्य पीना चाहिये ।

इसने ऊपर जितने नेत्र रक्षा के उपाय लिखे हैं उनको ध्यान में रखना परमावश्यक है मनुष्य शरीर में जितने अङ्ग हैं उनमें नेत्र सर्वोत्तम अङ्ग है । किसी ने बहुत ही ठीक कहा है — "आँखें हैं तो ज्ञान है ।" नेत्रों से ही जगत् है नेत्र न होने से जगत् मृता है । हृदयाम्भट में लिखा है —

अधुरक्षायां तपन्नल मनुष्यैस्तु कल्प्या जीवितं यापदिष्टा ।

ध्ययोलोकोय सुस्तराणि दिष्टानां पुंसामपानां विद्यमानपि पित ॥

"मनुष्यों को जब तक आँखों का इच्छा है तब तक हमेशा नेत्रोंकी रक्षा के लिये कोशिश करते रहना चाहिये ; क्योंकि अन्धा को जाने पर दिन-रात बराबर हैं । अन्धोंको धन होने पर भी भँसार पड़ा है ।

## कधी करना ।

कं

धी करने यानी कचे कधी द्वारा बाल बहाने से सिरका मेल और धूल वगैर नष्ट हो जाती है। जो ग्रीकोन अधिक बाल रखते हैं, उन्हें तो कंधी अवश्य ही करनी चाहिये।

## दर्पण में मुख देखना ।

आदर्शालोकन प्रोक्त मांगस्य कान्तिकारकम् ।

पौष्टिक वक्ष्यमायुष्यं पापालक्ष्मीविनाशनम् ॥

इ

सका यही मतलब है, कि ग्रीमे में मुख देखना मङ्गलरूप है कान्तिकारक, पुष्टिकरता, बल और आयु (उम्र) को बढ़ानेवाला तथा पाप और दरिद्रको नाश करनेवाला है।

## कपड़े पहिनना ।



तुम्हें चाहिये कि अपनी भरसक मैने कपड़े कभी न पहने। मैने कपड़े पहिननेसे अनेक रोग हो जाते हैं। मैने और गुनील कपड़े वानेको कोई पास नहीं बैठने देता। उसका सर जगह निशान होता है। मैने वस्त्रोंमें जूँ पड़ जाती है। आदमी कुरूप मानूम होता है। मैसा वस्त्र दरिद्रकी निगानी है। हम यही नहीं कहते, कि आप खासा, अलमल नैनसुख ही पहनें आप चाहें देगो रस्तीकी ही कपड़े पहनिये अगर उनको साफ़ धवाग रखिये।

स्वच्छ निर्मल वस्त्र पहननेसे वित्त प्रसन्न रहता है आरोग्यता बढ़ती है, किस्मकी बीमारी नहीं होती। साफ़ कपड़े पहननेवाले ने कोई छुपा नहीं करता। सब कोई उसे आदरसे बिना सहोच अपने पास बिठाते हैं। भावमित्र वेष्ट लिखते हैं कि निर्मल और नवीन वस्त्र कीर्त्तिको देनेवाले हैं, स्त्री-वस्त्रा को प्रदीप्त करते हैं; उन्न की बढ़ाते हैं; आनन्दता सद्य करते हैं शोभा बढ़ाते हैं एवं शरीरके चमड़ेको हितकारी वगोकरण और रुचि उत्पन्न करनेवाले हैं।

### मौसमके अनुसार कपड़े पहनना ।

अब आगे हम यह लिखते हैं, कि मनुष्यको किस ऋतुमें कौन सा या किस रङ्ग का वस्त्र पहनना हितकारी है। भावप्रकाशमें लिखा है —

कौशेयौर्णिकवस्त्रं च रक्तवस्त्रं तथैव च ।

धातुशुष्महरं तप्तुं शीतकालं विधारयेत् ॥

मेघ्यं सुशतिं पित्तघ्नं कषायघ्नं वस्रमुच्यते ।

तद्धारयेदुष्णकाले तत्तापि लघुशस्यते ॥

शुक्लं तु शुभदं वस्त्रं शीतातपनियारणम् ।

नचोष्णं न च वा शीततप्तुं वर्षापुधारयेत् ॥

मनुष्यको चाहिये कि शीतकालमें रेशमी जूनी और सात कपड़े पहने क्योंकि ये बादी और कफको हरनेवाले हैं । गर्मीके मौसममें जोगिया रङ्गके कपड़े पहने क्योंकि ये पवित्र शीतल और पित्त नाशक हैं । वर्षा ऋतुमें सफेद कपड़े पहने । क्योंकि ये सर्दी और घूप दोनोंका निवारण करतेहैं और शुभ फलदायक हैं । सफेद वस्त्र न गर्म होते हैं न शीतल अर्थात् मातदित्त होते हैं ।

वस्त्र, जहाँ तक वन पड़े स्वदेशी ही पहनने चाहिये । विदेशी वस्त्र जिन मसालोंसे तैयार होते हैं वह बहुत ही हृणा-योग्य हैं । इसवास्ते विदेशी वस्त्रोंसे हमारी आरोग्यता—तन्दुरुस्ती—को भी नुकसान पहुँचता है । विदेशी वस्त्रोंको पहनकर हम देवी देवताओं की पूजा-सपासना भी नहीं कर सकते । आजकल अधिकांश लोग विलकुल अन्धे हो गये हैं । जान बूझकर भी विलायती छपित वस्त्रोंको पहनते हैं । चर्नीको मन्दिरोमें पहुँचाते हैं । चर्नीसे ठाकुरोंकी पोशाक आदि तय्यार कराते हैं । विलायती चीनी का ही चर्चामृत आदि बनाते हैं । शायद इसी कारणसे हिन्दुओंके देवता नाराज हो गये हैं और वह प्राचीन समयके अनुसार कभी परचा नहीं देते । अब भी समय है, कि हिन्दू अपनी भूल सुधारे ।

शितमौ समभक्तदार और अक्षमन्द कौमें इस छप्पीपर बसती है सभी अपने अपने देशके वने हुए कपड़ोंसे अपनी सत्त्वा निवारण

करती है। किन्तु यह इतनाभय भारत हो ऐसा है, जो अपनी सच्चा निवारणार्थ भी पराये सुँहकी तरफ देखता है। आज यदि विदेशी लोग किसी भीति नाराज हो जायें तो भारत-सन्तानों को गायद सच्चा निवारणार्थ पेड़ोंकी पत्तों और छातों से ही फिर काम सिमापद। एगियाकी प्राय सभी कौमोने चायें खोम रक्ती हैं। जापानने अपना नाम जगत्में खँचा कर ही लिया है। उसका मान पाश्चकम दुनियाके हर बाजारमें बिकता दिखायी देता है। रूस भी अपने घरको घर समझने लगा है। चीनका बाज़ चीनकी भी चीनक बढ़ गई है। वह भी करवटें बदलने लगा है, किन्तु भारतवासी अभीतक गहर गभीर निद्रासे नहीं जागे हैं। भगवान् जाने, उनकी कुम्भ कर्णोय निद्रा कब टूटेगी और कब वे अपने पैरों खड़ा होना सीखेंगे? कब वे अपने हाथोंका बनाया हुआ मांस काम में लावेंगे और कब विदेशी बाजारोंमें अपने देगका मान भेजकर गयी हुई—छठी हुई—मछलीको लौटाने का उद्योग करेंगे। अपने घरकी मोटी रेकी भी अच्छी होती है, किन्तु परायी चढ़ीकी मसमस भी निकली होती है।

भारतवासी भाइयो! जिस दिन आप अपने देगकी चौकें व्यर हार करने लगेंगे जिस दिन आप अपने देगके सुन्तारोंका मुग हुआ या भारतवासियोंकी पूँजीमें सञ्चालित मिलोंका कपड़ा पहने लगेंगे और बहिया-बहिया खपड़े आदि बनाकर विदेशी बाजारोंमें बेच सकेंगे उसी दिन भारतका और आपका मोभाव्य क्षय उदय होगा। जिस दिन आप मन्दिरोंमें देगो वस्त्र पहँचाने लगेंगे और स्वयं भी वस्त्र पहनकर-पूजा-ठपासना करने लगेंगे, उस दिन ही मछलीपतिजन्मकी आप पर शुभ दृष्टि पटने लगेगी। छठी हुई मछली माता आपको प्यार में गोदमें लेगी। आपके दुःख में रोग मोक और दृष्टि हवा हो जायेंगे। इस समय आपका मिर पर न्यायशोका मसम्मी मिलिग मवममण्टका हाथ है; यदि

ऐसे सुख शान्ति के समय ही आप कुछ न सीखेंगे, कुछ न करेंगे, तो कब करेंगे ? याद रखो, गया हुआ समय फिर नहीं लौटता और समय निकल जाने पर पकृताने के सिवा कुछ हाथ नहीं आता ।

— —

## फूल धारण करना ।

इ

खरने अपनी अनुपम सृष्टिमें यों तो एक से एक अद्भुत पदार्थ रचे हैं परन्तु उन सबमें उसने फूल निहायत ही बढ़िया मनोहर और चित्ताकर्षक पदार्थ बनाया है । फूलोंकी अपूर्व सुन्दरता, मनोहर सुगन्ध आदि पर किसका मन सुग्ध नहीं होता ? फूल वह पदार्थ है, जिसके दर्शनमात्रसे देवता भी प्रसन्न हो जाते हैं फिर भक्ता मनुष्यों की कौन बात है । राजा महारोजा, अमीर-उमरा आदि फूलोंकी मात्ताएँ गुंथवाकर पहनते हैं फूलोंके गुलदस्ते बनवाकर हाथोंमें रखते हैं, फूलोंकी गैया बनवाते हैं । रामी महारानी और धमिजों की स्त्रियाँ इनके गजरे और हार आदि बनवाकर धारण करती हैं । फूलोंकी प्रगंसमें जगतके सभी कवियों ने अपना योगदान बहुत अमूल्य समय अवश ही कुछ किया है । हिन्दू बहिन्दू जैन, बौद्ध ईसाई सुसम्मान आदि समस्त पृथ्वीके मरमारों इनको पसन्द करते और चावसे काममें लाते हैं ।

सुन्दरता, मनोहरता और सुगन्धके सिवा फूलोंके सुघने, पहनने



घोर स्थानसे अनेक प्रकारके रोग भी नष्ट हो जाते हैं । भावमित्र लिखते हैं—

सुगन्धिपुष्पपत्राणां धारणं कान्तिकारकम् ।

पापरक्षोभहृत् कामद श्रीनिवर्दनम् ॥

“सुगन्धित फूल पत्रोंके पहननेसे कान्ति बढ़ती है ; पाप (रोग) दूर होते हैं राक्षस और घृह आदि की पीड़ा नाश होती है कामाम्नि तेज होता है और लक्ष्मी बढ़ती है ।” इसवाग्नी हर मनुष्यको यथासामर्थ्य फूलोंको व्यवहारमें लाना उचित है । फूल बहुत प्रकारके होते हैं । नीचे हम कुछ उत्तमोत्तम फूलोंके गुण और उनकी प्रकृति वगैरह भी लिख देते हैं ; जिससे शीकीन, कामी और आरोग्यता चाहनेवाले उनकी श्रुत अनुसार काममें लावें और लाभ उठावें —

### फूलोंके रूप और गुण ।

#### गुलाब

दो प्रकारका होता है । एक देगी दूसरा परदेगी । देगी गुलाबमें महासुगन्ध होती है । इसके फूल गुलाबी होते हैं और चेत वेशाम्निमें आते हैं । परदेगी गुलाब बारहों महीने होता है और इसके फूल लाल, गुलाबी सफेद और पीले भाँति भाँति के होते हैं । गुलाब शीतल, हृदय को प्रिय पाहो, वीर्य-वर्द्धक इस्का वर्ण (रङ्ग) को उत्तम करनेवाला, विदोष और धन विकारको नष्ट करता है ।

#### अमेली

इसके फूल बहुत छोटे छोटे और कोमल पेंचुरियोंके होते हैं । फूलोंका रङ्ग सफेद और पेंचुरीके नीचे जोकपर कुछ कुछ लाली भी होती है । इसकी बन्ध कसियाँ जब खिलती हैं, सब परमानन्द देने वाली मन्द मन्द सुगन्ध आती है । यह प्रायः बीमारियोंमें बहुत खिलती है । इसके फूलोंका रस बहुत ही उत्तम होता है । अमेली ताम्बीर में गर्म होती है । मल्लरोग, नेत्ररोग बादी, मुखरोग और धूम विकारादि में इससे बहुत लाभ होता है ।

### जुही

यह दो तरहकी होती है । एक सफ़ेद फूलवाली और दूसरी पीले फूलवाली । इसके फूल चमेलीसे मिलते हुए, किन्तु कुछ छोटे होते हैं । फूलकी पंखुरियाँ सफ़ेद और महा सुगन्धयुक्त होती हैं । पीली जुहीकी सुगन्धकी आगे तो गन्धराज भी मस्तिन मान पड़ता है । जुही शीतल, कफ और वातकारक होती है , किन्तु पित्त घाव खून विकार, मुख-रोग, दन्त रोग, नेत्र रोग मस्तक रोग और विष नाशक है ।

### चम्पा

इसके फूल पीले और मनोहर होते हैं । सुगन्ध अत्यन्त मन्दी होती है । चम्पाके पत्र माकड़ेमें बहुत होते हैं । चम्पा मधुर शीतल और विष, तथा कीड़े, मूलकच्छ एवं खून विकार आदि रोग नाशक है ।

### मौलसरी

बंगालमें इसे बकुल कहते हैं । इसके फूल सफ़ेद, सूक्ष्म और चक्राकार होते हैं । उनमें महासुगन्ध आती है । फूलोंकी सुखने पर भी सुगन्ध कम नहीं होती । इसकी तासीर गर्म नहीं है ।

### मेतिया

इसे संस्कृतमें मल्लिका फूल कहते हैं । इसका फूल सफ़ेद होता है । इसमें छ पंखुरियाँ होती हैं । खिलने पर इससे महासुगन्ध फैलती है । मेतिया तासीरमें गर्म होता है नेत्र रोग मुख रोग और कीड़ आदि कितनेही रोगोंको नाश करता है ।

### केवड़ा

संस्कृतमें इसे केतकी कहते हैं । केवड़ा इच्छा मधुर और कफ नाशक है । पीसा केवड़ा गर्म और आँखोंको हितकारी है । पत्तोंकी

बीचमें मोटी थान सी निकालती है । उसकी सुगन्ध बहुत ही मनोहर और तेज होती है । उसीको केवड़े का फूल कहते हैं । दोनों केतकीके फूल महासुगन्धित होते हैं । खुशबूके लिये ये समस्त जगत्में प्रसिद्ध हैं ।

### माधवी

इसे बसन्ती भी कहते हैं । इसके फूल चमेलीके समान होते हैं, सुगन्धका तो कहना ही क्या है , जिस बागमें माधवी होती है, वह बाग का बाग ही सुगन्ध का भण्डार बन जाता है ।

### कमल

तीन प्रकारका होता है । लाल नीला, और सफ़ेद । तासीरमें शीतल वर्णको उत्तम करनेवाला हृदयर विकार, फोड़ा, विष आदि रोगों का नाशक है । कमल गहरे और निर्मल जलके तालाबों में पैदा होता है । पत्ते बड़े बड़े गोम और चिक्के होते हैं जिनपर पानी की बूंद नहीं ठहरती ।



# गहने पहनना ।

ग

हने या जेवर पहननेकी चाह हिन्दुस्तानमें सब देशों से अधिक है । इस में गलत नहीं कि गहने पहननेसे कुछ न कुछ सुन्दरता अवश्य बढ़ जाती है । अंगरेज भी कल्ले या सोने की जड़ाऊ में गूँठियाँ तो अवश्य ही पहने रहते हैं, किन्तु हमारे देशवासियोंके माफ़िक ज़ाकीर तोड़े और कण्ठी वगैर नहीं लटकाते । भिमें सोनेकी चुड़ियाँ और मोतियोंकी मान्गण पहनती हैं । पारसिमें भी हस्तो हस्तो सी सोनेकी चुड़ियाँ पहनती हैं । बङ्गालिन और गुजरातिने भी थोड़ा थोड़ा मोफ़ियाणा जेवर पहनती हैं । जङ्गली क़ौमें चिरमिटो, पीतल और लोड़ियों के ही गहने पहनती हैं । मतलब यह है कि जहाँ तक नज़र दी जाती है यही नज़र आता है, कि समस्त पूँजीके निवासी थोड़े या बहुत गहने अवश्य ही पहनते हैं ; लेकिन हिन्दुस्तानका मख़र सबसे बड़ा दुषा है । जिसमें भी राजपूताना और मुल्तानका मख़र सबसे अधिक है ।

पुरुषोंको स्त्रियोंके माफ़िक गहने सादना अच्छा नहीं मानूम होता । बिना अड़ा या जड़ा दुषा सोने का लला अँगूठी पहनना बुरा नहीं है । इससे कुसमयमें बड़ा काम निकलता है । घामकोंको आजकल आभूषण पहनाना और उनकी जानका दुश्मन होना एक ही बात है । ऐसा कौनसा हफ़ता जाता है जिसमें गहनोंके कारण

बालकोंकी जान जानेकी खबर किसी न किसी अप्पनारमें न छपते हो । तब इन भगड़ोंको छोड़कर हम यही दिखलाते हैं, कि कौन कौन सी धातु या कौन कौनसे रस मनुष्योंको लाभदायक पदार्थ उनके स्वास्थ्यके लिये हितकारी हैं । भावप्रकाशमें लिखा है — “शरीरमें द्रव्य पसन्द गहने पहने । सोनेके गहने पवित्र, सोभाग्य और सन्तोषदायक हैं । रत्नजटित यानी जवाहिरातसे जड़े हुए गहने धारण करनेमें यहाँकी पीड़ा दुष्टोंको नकर और बुरे सुपनों का नाश होता है तथा पाप और दुर्भाग्यतासे शान्ति मिलती है ।”

माणिक, मोती, भूंगा, पन्ना पुष्कराज हीरा, नीलम गोमिद और लहसुनियाँ — ये सब रत्न कहलाते हैं । इनको सुनकर लोहरोंमें लड़वाकर यथास्थान पहननेमें नवग्रहोंकी पीड़ा शांत होती है अर्थात् जो मनुष्य इन रत्नोंको वदन पर रखते हैं उन्हें यह पीड़ा नहीं होती । भावप्रकाश आदि प्रायः समस्त वैद्यक-ग्रन्थों और शुक्लनीतिमें यह विषय विस्तारपूर्वक लिखा है ।

माणिक को हिन्दीमें चुम्बी माणिक और मानकहते हैं । यह स्थान रक्तका होता है । इसको सुवर्णमें लड़वाकर धारण करनेमें “सूर्य” की पीड़ा शांत होती है ।

मोती को भस्मतमें सुता कहते हैं । यह भीषण शङ्ख चाबी, सूपर मर्ब मछली, मेंडक और ब्रांसे पैदा होता है परन्तु पानकस मोती प्रायः सीप से ही निकाला जाता है । जो मोती तारोंके समान समकदार चिकना, मोटा, बिना छेदवाना चन्द्रमाके समान सफेद निर्मल और तोलमें भारी हो वह मोती कीमती समझा जाता है । ऐसा ही निर्दोष मोती शानि और पहनने योग्य होता है । जो मोती रक्तमें फीका टेढ़ा भेड़ा जपटा, कुछ सुर्मी लिये हुए मछलीकी आँखके समान दूखा और जँबा-नीचा होता है वह अच्छा नहीं होता । शुक्लनीतिमें लिखा है, कि मिहमदीपके मार्मी कतिम मोती भी बर्नाते हैं इसकाशे परीक्षा करके मांगी

खुरीदना चाहिये । मोतीको गर्म नमक या तेल मिश्रित हुए पानी में रात भर रहने दे । सवेरे धान की भूसी में छालकर मसे । यदि मोती नफसी होगा तो धान की भूसी में मलने से उसका रङ्ग मैला हो जायगा और यदि चसनी होगा तो कदापि मैला न होगा । मोतियों की माखा आदि बमबाकर पहनने से "चन्द्रमा" की पीड़ा शान्त होती है । मोती को भस्म भी बनाये जाती है । मोती भस्म राजयक्षा, उरध्वत में तो रामबाणका काम करती ही है ; किन्तु वक्ष वीर्य बढ़ाने में भी कम उपकारी नहीं समझी जाती ।

मूंगे को संस्कृत भाषा में प्रवाल और लता मण्डि आदि कहते हैं । मूंगे के वृक्ष समुद्र में होते हैं । जो मूंगा कुँदरुके फल के समान लाल, गोले, चिकना चमकदार और बिना छेदवाला होता है वही उत्तम होता है । जो मूंगा पीतल के समान रङ्ग में फीका टेढ़ा-मिढ़ा बारीक छेदवाला रुखा और कासा सा होता है, वह खराब होता है । ऐसा मूंगा खाने और पहननेके योग्य नहीं होता । जो गुण ऊपर मोती भस्मके लिख आये हैं वही गुण मूंगा भस्म में भी होते हैं । मूंगा मङ्गल ग्रह को प्रिय है इसवास्ते मूंगा धारण करने से "मङ्गल" की पीड़ा नहीं होती ।

पद्मा रङ्ग में हरा होता है । इसे संस्कृत में मरकतमण्डि, हरित-मण्डि और बुध रत्न कहते हैं । मोर की पंखों के रङ्गवाला पद्मा "बुध" की पीड़ा शान्त करने में हितकारी होता है । सेठ साहूकार और राजा महाराजा पैसे के कण्ठे बनवा कर गले में पहनते हैं ।

पुष्कराक्ष रङ्ग में पीला होता है । इसे संस्कृत में पुष्पराग, गुरु रत्न और पौममण्डि कहते हैं । सुवर्ण की सी भस्मकवाला पीला पुष्कराक्ष वृद्धाश्रितिका प्यारा होता है । इसके पहनने से गुरु अर्थात् "वृद्धाश्रित" की पीड़ा शान्त होती है ।

नीलम रङ्ग में नीला होता है । इसके पहनने से "शनि" की पीड़ा शान्त होती है ।

हीरा चार भाँति का होता है—सफ़ेद नाम पीला और काला । सफ़ेद हीरा सर्व मिथियों का दाता समझा जाता है और रसायन के काम में भी यही पाता है । बहुत बड़ा मोल कान्तिवुष्ट जिस में रेखा या बिन्दु न हों ऐसा हीरा उत्तम होता है । हीरे की 'वज्र' भी कहते हैं । तारों की सा कान्तिवान्ता हीरा शुक्र की मिय होता है । हीरा पहनने से शुक्र पोड़ा गान्त होता है । सभी मोम हीरे की चँगूठियाँ बनवा कर पहनते हैं । यह चौर भी कितने ही प्रकार के सेवरों में लड़ा जाता है । हीरे की चँगूठियाँ दग नम हज़ार से भी अधिक मोल की देखी गयी हैं । हीरे की गोध और भारकर वैद्य लोग बड़े बड़े प्यादमियों को छिजाते हैं । शुक्राचार्य ने कहा है कि जिस स्त्रीको पुत्रकी कामना हो वह 'हीरा' न पहने ।

गोमिट—गोमिटके धारण करनेसे 'राहुकी' पोड़ा गान्त होती है । किसी कटार पिलार्ड और मन्नाइ लिये हुए गोमिट राहु का प्यारा होता है ।

महसुनिया—महसुनियेकी वैदूयमणि भी कहते हैं । महसुनिये में किसी की चांगों की भी कान्ति होती है और कुछ मकीरों भी रहती हैं । इसके धारण करने से 'कतु' की पोड़ा गान्त होती है ।

रत्नाम 'हीरा' सब से ज़ेठ रत्न समझा जाता है । मूंगा और गोमिट नीचे समझि जाते हैं । मोती और मूंगा लगातार बहुत दिन पहने रहने से बीम हो जाते हैं । मोती और मूंगे के मिश्र किसी रत्न की बुढ़ापा नहीं जाता । रत्न पारखी कहते हैं कि मोती और मूंग के मिश्र किसी रत्न पर लीबने से मोटे और पत्थर की मकीर नहीं जाती ।

इससे पचिसाँच जिता पाप नहीं रोगनी ले बाबू अण्णय रॉ कहते कि यह सब पोष-मोमा है । पत्थर पहनने में भी कहीं पोड़ा गान्त हो सकती है और मरपटों की पोड़ा जाती हो या नीक है । परन्तु इनकी समझना चाहिये, कि पात्र स्वयं का विषय पथरी है ।

बड़े-बड़े छोटी और साइक्सवेसायीको हमारे पूर्वजोंको अनेक बातों का पता अभी तक नहीं लगा है । थोड़े दिन पहले, वे लोग हमारी जिन बातों को व्यर्थ समझते थे, अब वे ही धीरे धीरे उनको मस्तक नवा कर किसी न किसी रूप में मानते चले जाते हैं । हमने इन रत्नों की परीक्षा स्वयं पहन कर भेगक नहीं की है, मगर जयपुर में जहाँ मौजूरी अधिकाता से रहते हैं इन विषय की खूब पूछ ताककी थी । उन लोगों का कहना है कि "शास्त्रोंमें जो रत्नोंके धारण करनेकी गुण लिखे हैं वे सारे रत्नों में हैं । हमलोग समय समय पर पीड़ा शास्त्रय इनको पहनते हैं और तत्काल ही फल पाते हैं ।"

और कुछ भी जो जिनको ईश्वर ने इन रत्नोंके धारण करने योग्य बनाया हो वह हमें अवश्य पहनें और परीक्षा करें । यदि कुछ भी न होगा तो सुन्दरता बढ़नेमें तो कोई संशय ही न रहेगा । जिन अंगरक्षकों की नकल हमारे बाबू लोग करते हैं वे स्वयं इन सब रत्नों को खूब ही खरीदते और पहनते हैं ।

## खड़ाऊँ पहिनना ।



भो

जग के पहले या पीछे खड़ाऊँ अवश्य ही पहननी चाहिये, क्योंकि इन से पाँवों के रोग दूर होते हैं और शक्ति बढ़ती है । इन का पहनना नेत्रों को हितकारी और अन्ध का बहानेवाला है ।



होता है। यह गेय सचा दुधा सारहीन पदार्थ कुछ पतना और कुछ गाढ़ा होता है। पतले पदार्थ को मूत्र वाहिनी—पेगाव के बहानेवाली—नस पिछू में ले जाकर, पेगाव की घैली में जमा कर देती है। भय जो गाढ़ा गाढ़ा सारहीन पदार्थ रह गया वह मसा गया—पाखाने की घैली—में जाकर पाखाना हो जाता है। अपान वायु जो एक प्रकार की वायु होती है, पेगाव और पाखानेको मूत्रेन्द्रिय और गुदा द्वारा बाहर निजाम कर के क देती है।

रसको समान वायु ले जाकर हृदयमें स्थापन करती है। कौटि रसका स्थान हृदय है। हृदय से दस नाड़ियाँ नीचे दग ऊपर और चार तिरछी गई हैं। आहार का सार "रस" इन्हीं नाड़ियोंमें होता हुआ, सम्पूर्ण धातुओं को पुष्ट करता शरीर को बढ़ाता चारण करता और जीवित रखता है। अगर यही रस मन्दाग्नि में अधकचा रह जाता है तो खटा या खरपरा हो जाता है तब अनेक रोगों को पैदा करता है और विष के समान मनुष्य को मार भी डालता है।

यही अमरुप रस जब अग्नि और तिब्बो में पहुँचता है, तब रज्जक पित्त को गर्मी में खून हो जाता है। खून सम्पूर्ण शरीर में रहता है। खून ही जीव का सर्वोत्तम आधार है। जिस तरह "रस" रुधिर के स्थान में पहुँच कर रुधिर हो जाता है। उसी तरह मांस स्थान में गया हुआ रुधिर मांस हो जाता है। खून अपनी अग्नि में एक कर और बागुमें गाढ़ा होकर मांस बन जाता है। इसी तरह मांस में मीट—घरघो—बन आती है, मीट में हड्डा बन आती है हड्डा में मज्जा बन आती है अन्त में मल्लाने तीव्र बन जाता है। इसी क्रम में मूत्रों का आसव—सामित रुधिर—बन जाता है। मूत्र का कहत है —

सर्वेषां धातूनामप्यपारसः प्राग्विना ।

रसश्च दुर्गन्धिदाहपरश्चरुचरुः ॥

अथापानाज मणिमाताऽपाराधाऽनन्तदित ।

“अन्नपान से पैदा हुआ रस ही इन सब धातुओंका पोषण करने वाला है । मनुष्य शरीर को रस ही से पैदा हुआ समझो । इस वास्ते यज्ञ करके खाने पीने और आहार व्यवहार से सावधान होकर सुविमान को रस की रक्षा करनी चाहिये ।”

आहार के अच्छी भाँति पचने से रस बनता है । रस से रक्त यानी खून बनता है, रक्तसे मांस बनता है मांस से मेद—चर्बी—बनती है, मेद से अस्थि—हड्डी—बनती है हड्डी से मज्जा बनती है और मज्जा से शुक्र—वीर्य—बनता है । रस रक्त मांस, मेद, अस्थि, मज्जा और शुक्र ये गिन्ती में सात हैं । इन सातों को धातु कहते हैं, क्योंकि यह अन्न मनुष्यमें स्थित रह कर देह को धारण करते हैं । इनमें से किसी एक के बिना भी हमारी जिन्दगी कायम नहीं रह सकती । इनके नष्ट होने से जीव का नष्ट होता है । सुश्रुत ने इन सातों में रुधिर—खून—को प्रधान माना है और इनकी बढ़ती घटती भी रुधिर के ही अधीन मानी है । अँगरेज़ीमें भी कहते हैं कि— Blood is the life” यानी खून ही जिन्दगी है । भावप्रकाश में लिखा है —

जीवो वसति सर्वस्मिन् दहे तत्र विशेषतः ।

वीर्यरक्ते मलेयस्मिन् क्षीणेयाति क्षयदणात् ॥

“जीव सारे शरीर में रहता है विशेष करके वीर्य, खून और मलमें रहता है । जिस समय इनका नाश होता है, उसी समय जीव का भी नाश होता है ।” संक्षेप में तात्पर्य यह है कि इन सातों धातुओंसे ही हमारी देह ठहरी हुई है और इनमें ही जीवका वास है । इनके बिना काया नहीं है और काया बिना जीव नहीं है । लेकिन खून मांस मेद अस्थि मज्जा और शुक्र इन छ' धातुओंकी पुष्टि रस ( भोजन का सार ) से होती है । रस आहार से बनता है अतः यह बात मनी भाँति सिद्ध हो गई कि “आहार” ही हमारा प्राण-रक्षक है ।

## भोजन में सावधानी की ज़रूरत ।

भोजन या आहार ही हमारा प्राण रक्षक है । भोजन ने ही हमारी किन्दगी है । भोजन से ही देश की पुष्टि होती है । भोजन ही शरीरको धारण करता है, हममें सन्देह करनेकी कोई बात नहीं है । सुन्दर लिखते हैं —

आहार प्रीणनः सद्यो पलहरहधारक ।

आयुस्तेजःसमुत्साहस्मृतयोऽग्नि विवर्धनः ॥

“भोजन दृष्टि करनेवाला, तत्काल ताकत देनेवाला, देश को धारण करनेवाला, आयु तेज, उत्साह धारण शक्ति और जठराग्नि को बढ़ानेवाला है ।” भावमिय भी लिखते हैं — “आहार ने ही देश का पोषण होता है । हमसे ही स्मृति, वायु शक्ति, शरीर का बल उत्साह धीरज और गोभा इनकी वृद्धि होती है ।

भोजनकी इच्छा रोकनेसे शरीर टूटने लगता है । पदचि उत्पन्न होती है । यकॉर भी मानूम होती है । जँघ घाती है । आँख कमजोर हो जाती है । धातुओं की ओसता और बल का घट जाता है । साफ मानूम होता है कि धाने पीने बिना हम किन्दा नहीं रह सकते, इसलिये भोजन के मामले में हम को बढ़ी होशियारी से चमना चाहिये । भोजन सम्बन्धी हर एक नियम को दिन में जमा लेना चाहिये ।

(१)—कुछ चीज़ें स्वभाव से ही हितकारी होती हैं । उनके सेवन से हमको यष्टि लाभ होता है ।

(२)—कुछ चीज़ें स्वभाव से ही पक्षितकारी यानी नुकसानमय होती हैं, उनके सेवन या अधिक सेवन करने से पनेत्र प्रकार के रोग होने का भय रहता है । उनको या तो कम सेवन करना चाहिये या बिल्कुल भी काम में न लेना चाहिये ।

(३)—कुछ चीज़ें ऐसी होती हैं जो पचनेसे तो पचन के समान

गुणकारी होती हैं, किन्तु किसी दूसरी चीज़ के साथ मिला जाने से ज़हर का काम करती हैं। उनको "संयोग विरुद्ध" कहते हैं। संयोग विरुद्ध चीज़ों को कदापि एक साथ न खाना चाहिये, जैसे दूध मूली इत्यादि।

(४)—कुछ चीज़ें ऐसी होती हैं जो अकेली तो लाभदायक होती हैं किन्तु दूसरीके साथ बराबर भागमें मिला जाने से विपरीत समान हो जाती हैं, जैसे गड़द और घी। इनको जब मिला कर खाना हो तो बराबर न खेना चाहिये। एक को कम और दूसरी को अधिक खेना चाहिये।

(५)—कुछ कर्म विरुद्ध चीज़ें अहितकारी होती हैं, जैसे कांसी के बरतन में दस दिन तक रखा हुआ घी खराब होता है।

(६)—अन्न फल आदि भी, जो भारी और नुक़सानमन्द हों, न खाने चाहिये क्योंकि जो चीज़ न पचेगी या अन्न कच्ची रह जायगी, उससे अजीर्ण हैज़ा आदि भयङ्कर रोग हो जायेंगे और अन्तमें मृत्यु होना भी सम्भव है।

(७)—भोजन बिना हम कुछ दिन जी भी सकते हैं, लेकिन जल बिना कुछ दिन भी नहीं जी सकते। मैला जल पीने से हैज़ा आदि रोग होकर हमारा शरीर नाश हो सकता है इसवास्ते पानी इस्तेमाल शीघ्र पचनेवाला और साफ़ पीना चाहिये।

(८)—रसीहया, घर के दूसरे आदमी, घर की बदचलन औरत या शत्रु सोग अक्सर भोजनमें विष खिला दिया करते हैं इसवास्ते भोजन की परीक्षा करके भोजन करना चाहिये।

(९)—जिस धातु के बरतन में जो पदार्थ खाना चाहिये, उसके विरुद्ध दूसरे बरतन में खानेसे भी बड़ा बिगड़ जाता है और लाभ के बदले हानि करता है। जैसे पीतल के बरतन में खटार के पदार्थ बिगड़ जाते हैं। बिगड़े हुए पदार्थों के खाने से बमन वगैर रोग होने लगते हैं।

(१०)—भोजन सर्वस्वी शास्त्रीय नियमों पर भी ध्यान न रखने से अनेक रोग हो जाते हैं जैसे भूख लगने पर भोजन न करने से अठरान्ति मग्द हो जाती है । भोजन करके तत्काल ही क्षी प्रमद करने से पेट में दर्द होने लगता है या फोते बढ़ जाते हैं । भूखमें भोजन न करके केवल जल द्वारा ही पेट भर लेने से 'जलोदर' रोग हो जाता है ।

इस तरह की चोर भी अनेक बातें हैं जिनमें क्षरा भी अलट-फेर या भूल हो जाने से मनुष्य बीमार हो नहीं हो जाता, वरन् इस दुर्लभ मनुष्य देह से सदा के लिये छुटकारा हो पा जाता है । तब कौन ऐसा मूर्ख होगा, जो जान बूझ कर शरीर रक्षा के मूल आधार "भोजन" के मामले में भूल या असावधानी करेगा ? जिन बातोंकी हमने यहाँ संक्षेप में लिखा है, उनके प्राणि हम विस्तार से लिखना बहुत ही जरूरी समझते हैं, क्योंकि ऊपर यह बात साफ़ तौर से समझा दी गई है कि "भोजन" में सावधानी की विशेष आवश्यकता है ।



## स्वभाव से हितकारी पदार्थ ।

( फायदेमन्द चीजें )

|            |                |            |            |
|------------|----------------|------------|------------|
| खाम चावल   | सैधा मसक       | बधुआ       | तीतर       |
| सांठी चावल | अनार           | औवन्ती     | सवा        |
| की         | आमला           | पोई        | रोह मछली   |
| गेहूँ      | दाणू या अन्नूर | परवल       | निर्मल जल  |
| मूँग       | खजूर या छुडारा | जिमीकन्द   | गायका दूध  |
| मसूर       | फाससे          | कासा छिरम  | गाय का घी  |
| अरहर       | खिली           | सास छिरम   | तिल का तेल |
| मीठा रस    | बिजौरा नीबू    | चिचित छिरम | मिन्नी     |

हितकारी से मतलब आरोग्य जनक से है । जिन चीजों के नाम इस नक़्शे में दिये हैं, वे सब के लिये फायदेमन्द हैं । इनके सेवन से लाभ के सिवा हानि का खटका नहीं है । किन्तु यह नियम तन्दुरुस्ती के लिये है बीमारों को नहीं । तन्दुरुस्त आदमी को जो पदार्थ हितकारी है बीमारी को वही नुकसानमन्द हो सकता है । यद्यपि भात और दूध अच्छे पदार्थ हैं, किन्तु कितने ही रोगों में यही दूध और भात नुकसानमन्द हैं । बादी के रोग में भात और कफ के रोगों में दूध अप्रयत्न है ।

ऊपर के नक़्शे में हम मीठे रस को हितकारी लिख आये हैं अतएव उसकी कुछ तारीफ़ लिख देना भी जरूरी समझते हैं । मीठा, खट्टा, खारी, कड़वा, चरपरा और कसेला ये छ रस पदार्थों में रहते हैं । इनमें से पड़सा-पड़सा रस पीछे पीछे के रस से अधिक बल देनेवाला है । सब रसों में मीठा रस उत्तम है । मीठा रस— शीतल धातु पैदा करनेवाला स्तनों में दूध पैदा करनेवाला बल देनेवाला, आँखों को हितकारी वात पित्त को नष्ट करनेवाला पुष्टि करनेवाला कण्ठ को शुद्ध करनेवाला और अन्न के लिये हितकारी

है लेकिन कियादा मीठा रस खाने से खर, खास, गलगल, मोटा पन, कीड़े, प्रमेह, भेद अग्निमन्दता और कफ के रोग होते हैं ।

## स्वभाव से अहितकारी पदार्थ ।

( मुकुमानमन्द चीजें )

कमीवाले चमाजों में सड़द अस्तुषों में गर्मी को अस्तु, नमकों में प्यारी नमक, फलों में बड़हन सागों में सरसों का साग, दूधों में भेड़ का दूध तेनों में कुसुम का तेन और मिठाइयों में राब,—ये सब चीजें मनुष्योंको स्वभाव से ही मुकुमानमन्द होती हैं ।

## संयोग विरुद्ध पदार्थ ।

( मित्रन से मुकुमानमन्द )

|                   |                     |                |
|-------------------|---------------------|----------------|
| दूध और बिलकल      | दूध और मूली         | गड़द और बड़हन  |
| दूध और तोरई       | दूध और मकली         | गड़द और मूली   |
| दूध और टैटो       | दूध और बड़हन        | गराम और खीर    |
| दूध और नीबू       | दूध और केला         | खिचड़ी और खीर  |
| दूध और नमक        | दूध और ससु          | मकली और गुड़   |
| दूध और कुसुम      | दही और कना          | काक और केला    |
| दूध और तिलकुट     | दही और बड़हन        | बड़हन और केला  |
| दूध और दही        | दही और गर्म पदार्थ  | सड़द की दान और |
| दूध और तेन        | गड़द और गर्म अन्न   | बड़हन          |
| दूध और पिट्टी     | गड़द और मकली        | घी और बड़हन    |
| दूध और मूत्रि माग | गड़द और गर्म पदार्थ | दूध और मूषर का |
| दूध और जामुन      | गड़द और यवा का अन्न | भांग इत्यादि   |

ऊपर जो गड़गा दिया है उसमें संयोग विरुद्ध पदार्थों के जोड़े दिये हैं । ये पदार्थ एक दूसरे से मिलकर विष के समान हो जाते हैं ।

कूध के साथ नमक विरुद्ध हो जाता है, कूध के साथ मछली विरुद्ध होती है, शहद और गर्म जल मिश्रण से विरुद्ध हो जाते हैं। इसवास्ते चतुर मनुष्य इन चीजों को मिलाकर या एक ही समय न खावे।

### कर्म-विरुद्ध पदार्थ ।

सरसों के तेल या किसी तरहके तेलमें भून कर कबूतर का मांस न खाना चाहिये। कांसी के बरतन में दस दिन तक रक्खा हुआ “घी” न खाना चाहिये। ‘शहद’ गर्म करके या गर्म पदार्थोंके साथ खया गर्मों के मौसम में न खाना चाहिये। गर्मागर्म भोजन यदि शीतल हो जाय, तो उसे फिर गर्म करके न खाना चाहिये।

### मान-विरुद्ध पदार्थ ।

चतुर मनुष्य को चाहिये कि शहद और जल तथा शहद और घी बराबर-बराबर तोल में मिला कर न खाय, घी और चर्बी, तेल और चर्बी तथा और किसी तरह की दो चिकनाइयों को भी बराबर बराबर मिला कर न खाय। शहद और कोई चिकनी चीज़ घी तेल इत्यादि जल और कोई चिकनी चीज़ इन्हें भी बराबर बराबर मिला कर न खाय। विशेष करके घी तेल वगैर चिकनी चीज़ों और शहद के साथ वर्पा का जल न पीवे।





## आनाजों का वर्णन ।

चौवल ।

चौवल बहुत प्रकार के होते हैं । उन सब का वर्णन करने से ग्रन्थ बड़ा जाने का भय है । इसवास्ते हम यहाँ सिर्फ़ दो प्रकार के चौवलों का वर्णन करते हैं । एक गान्धी चौवल, दूसरे साँठी चौवल ।

गान्धी चौवल ।

गान्धी चौवल हेमन्त ऋतु में पैदा होते हैं । इन पर भूमी नहीं होती और यह सफ़ेद होते हैं । ये मीठे, चिकने, बन्दायक, बड़े हुए मलको निकालनेवाले कसेले दधि करनेवाले स्त्रर को उत्तम करनेवाले बोर्यको बढ़ानेवाले, गरीर को पुष्ट करने वाले कुछ कुछ बाढ़ी और कफ़ करनेवाले, गीतक, पित्तकारक और पेशाब बढ़ाने वाले होते हैं ।

साँठी चौवल ।

जो चौवल बालू में ही पक जाते हैं उनको साँठी चौवल कहते हैं । ये चौवल गीतक हल्के, मलको बाधनेवाले, बाढ़ी और पित्तको ग्रास करने वाले और गान्धी चौवलों के समान गुणदायक होते हैं । सब चौवलों में साँठी चौवल उत्तम हल्के, चिकने चिटीय-भागल, मीठे कोमल, बाढ़ी, बन्दायक और स्त्रर को गट करनेवाले हैं ।

जो ।

कसेले मधुर, गीतक, लेगल, कोमल होते बुद्धि और चमिको

बढ़ाने वाले अभिष्यन्दी, खर को उत्तम करनेवाले बलकारक, भारी, वात और मलको बहुत करनेवाले, चमड़े के रोग, कफ पित्त, मेद, पीनस, दमा खाँसी, उदरस्थ, खून विकार और प्यास को नाश करने वाले हैं ।

गेहूँ ।

मीठे शीतल वात तथा पित्त नाशक, वीर्य बढ़ाने वाले, बल दायक, चिकने, दस्तावर, जीवन-रूप, पुष्टिकारक और रुचिकारक होते हैं । नये गेहूँ कफकारक होते हैं, परन्तु पुराने गेहूँ कफ कारक नहीं होते । मधुरा आगर, दिल्ली आदिमें जो गेहूँ होते हैं, वे मधून्नी गेहूँ कहलाते हैं । मधून्नी गेहूँ शीतल चिकने, पित्तनाशक, मीठे, इसके वीर्य बढ़ाने वाले पुष्टिदायक और पण्य होते हैं ।

मूँग ।

रुखे, याही कफ तथा पित्तनाशक शीतल स्वादु, थोड़ी बादी करने वाले आँखों के लिये हितकारी और गुप्फारको नाश करते हैं । सुशुत और चरक छरे मूँग में अधिक गुण लिखते हैं ।

उड़द ।

हिन्दी में इसे उड़द और उर्द कहते हैं । संस्कृत में माप और बङ्गाला में माप क्लाय कहते हैं । उड़द भारी, पाक में मधुर चिकना रुचि करनेवाला, वातनाशक हृत्तिकारक, बलदायक वीर्य बढ़ानेवाला अत्यन्त पुष्टिकारक, दूध बढ़ानेवाला, मेदकारक, कफ कारक और पित्तकारक है । उड़द दही मखली और बैंगन—ये चारों कफ और पित्त को बढ़ानेवाले हैं ।

मोठ ।

बैंगला भाषामें इसे वन मूँग कहते हैं । यह वातकारक याही, कफ तथा पित्त-नाशक, इसकी अग्नि को जीतने वाली, कीड़े पैदा करने वाली और गुप्फार को नाश करनेवाली है ।

मसूर ।

पाक में मधुर याही, शीतल इसकी रुखी और बादी करनेवाली

है, किन्तु कफ, पित्त, खून विकार और बुखार को नाश करनेवाली है ।

अरहर ।

कमैसी, रुखी मधुर गीतक हल्की, घाही, बादी करनेवाली रा को उत्तम करनेवाली, पित्त और खून विकारको नाश करनेवाली है ।

चना ।

गीतक, रुखा, हलका कमैसा घिटन्नी, बादी करनेवाला पित्त, खून कफ और बुखारको नाश करनेवाला है । रोस में चाग पर सुने हुए चनों में भी येही गुण हैं । गीसे सुने हुए चने बमदायक और रुचिकारक होते हैं । सूखे सुने हुए चने—अत्यन्त रुखे, वात और कोढ़ को कुपित करने वाले होते हैं ।

मटर ।

मधुर, पाक में भी मधुर और गीतक होते हैं ।

तिल ।

स्त्रादिष्ट, चिकने कफ और पित्त को नष्ट करनेवाले, बमदायक धानों को उत्तम करने वाले छुने में गीतक चमड़े को हितकारी दूध बढ़ाने वाले घाव में हित करनेवाले, पिशाच को छोड़ा करने वाली, घाही बादी करने वाले अग्निदीपक करनेवाले और बुढ़ि बढ़ानेवाले हैं । सफ़ेद तिल मध्यम हैं ।

सरसों ।

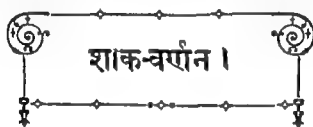
विकली, लड़खी, तीक्ष्ण गर्म कफ और बानी नाश करनेवाली खून पित्त और अग्नि को बढ़ाने वाली, खुजली, कोढ़ और कीर्सी को नाश करनेवाली है । जो गुण जाल मरसों में हैं, वही सफ़ेद सरसों में हैं परन्तु सफ़ेद सरसों उत्तम होती है ।

राई ।

कफ तथा पित्तनाशक तीक्ष्ण गर्म, शलपित्त करनेवाली, बुढ़ दग्नी अग्नि को दीपक करनेवाली, खुजली, कोढ़ और फोटेके कीर्सी को नाश करने वाली है ।

अनाम-सम्बन्धी नियम ।

सभी नये अनाज सीठे भारी और कफकारक होते हैं । एक वर्ष के पुराने हों तो अत्यन्त हलके, पथ्य और हृद्यकारी होते हैं । जी, गेहूँ, तिल और उड़द ये नये उत्तम और लाभदायक होते हैं लेकिन दो वर्ष से ऊपर के पुराने, रसहीन, रुखे और शुष्कारक नहीं होते । नवीन जी, गेहूँ उड़द आदि तन्दुरुस्त लोगों के लिये अच्छे होते हैं, लेकिन पथ्य भोजन करनेवालों को पुराने ही अच्छे होते हैं ।



पत्तोंके साग

धनुआ ।

अग्निदीपक, पाचक, हृद्यकारक हलका और दस्तावर है । तिप्पो, रक्तपित्त, बवासीर, कीड़े और त्रिदोषको नाश करनेवाला है ।

चौलाई ।

हलकी, शीतल, रुखी, मक्षमूत्र निकासने वाली, हृद्यकारक, अग्निदीपक, विषनाशक और पित्त कफ तथा खून विकार नाशक है । जल चौलाई कड़वी और हलकी होती है । यह खून विकार पित्त और वातनाशक है ।

पालक ।

पालक का साग—शीतल कफकारक दस्तावर, भारी मद, घ्रास, पित्त और खून विकार आदि नाशक है ।

कुल्फा ।

हिन्दी में इसे गोमिया भी कहते हैं । यह रुखा भारी, बाटी,

कफनाशक, अग्निदीपक स्वादमें खारा और खट्टा बवासीर, मन्दाग्नि और विषनाशक है ।

शुक्र ।

बहुत खट्टा स्वादु वातनाशक, कफ और पित्त करनेवाला रुचिकारी पचने में अत्यन्त हलका होता है । बैंगन के साथ खाने से अत्यन्त रुचिकारी है ।

मूली ।

मूली के ताजा पत्तों का साग—पाचक, हलका, रुचिकारक और गर्म है । तेल में भुना हुआ शाक—विदोषनाशक है । बिना भुना हुआ साग—कफ और पित्त करने वाला है ।

भूहर ।

भूहर के पत्तों का साग—चरपरा अग्निदीपक रोचक, चकार, वायुघोला मूत्रम, अछीसिका और पेट के दूसरे रोग नाश करने वाला है ।

गामी ।

गोभी के पत्तों का साग—कोढ़ प्रमिद, मूत्र विकार मूत्रछन्द और ज्वर नाशक तथा हलका है ।

चना ।

चने का साग—रुचिकारक दुर्जर कफ और बादी करनेवाला यह विष्टम्भकारक, पित्त नाश करनेवाला और दाँतोंकी मूत्रम दूर करनेवाला है ।

सरसो ।

सरसोके पत्तों का साग—चरपरा विषाद और पाप्मानोंको बहुत करने वाला भारी, पाक में गूदा विदाहो गर्म, रुपा विदोष नाशक, चारी नमकीन, स्वादु और सब सागों में निम्नतम यानी बुरा है ।

## फूलोंके साग ।

केलेका फूल ।

चिकना, मीठा भारी शीतल और कसेला है । बादी, पित्त, रक्तपित्त और ज्वर रोग को नाश करता है ।

सहैजनेका फूल ।

इस का साग चरपरा, तीक्ष्ण गर्म नसों में सूजन करने वाला, कीड़ा, बादी नासूर तिल्ली और गोसेको नाश करनेवाला है ।

सेमरका फूल ।

इस का साग यदि घी और सेंधानीन डाल कर पकाया जाय तो दुःसाध्य प्रदर को भी नाश करता है । यह रस और पाक में मीठा, कसेला, शीतल, भारी आड़ी, बादी करने वाला कफ और पित्तको नाश करने वाला है ।

## फलोंके साग ।

पेठा ।

इसे संस्कृत में कुष्माण्ड कहते हैं । यह पुष्टिकारक, वीर्यवर्धक और भारी है तथा पित्त खूनविकार और वातनाशक है । कच्चा पेठा अत्यन्त शीतल नहीं है, किन्तु स्नायु खारो अग्निदीपक, हस्तत्रा वृद्धि (मूलाशय) को शोधनेवाला सुगी और पागलपन आदि मानसिक रोगों तथा सब दोषों को जीतनेवाला है ।

ककड़ी ।

कच्ची ककड़ी—शीतल रुखी आड़ी मधुर भारी रुचिकारी और पित्तनाशक है । पकी ककड़ी—व्यास और अग्नि बढ़ानेवाली एवं पित्तकारक है ।

कपेडा ।

बादी और पित्त नाशक है, बलदायक पथ्य और हृत्तिकारक है, जो प रोगी को अत्यन्त हितकारी है, लेकिन परवत्त से गुण में कुछ कम है ।

करेला ।

शीतल, मल-भिदक, दस्तावर, हलका, कड़वा है बादी नहीं करता और बुझार, पित्त कफ, खून विकार पोत्रिया, प्रमेह और कीड़ों को नाश करनेवाला है ।

नेनुआ ।

नेनुआ को घीयातोई भी कहते हैं । यह चिकना होता है तथा रक्तपित्त और बादी को नाश करता है ।

तोरई ।

शीतल, मीठा, कफ और बादी करनेवाली, पित्तनाशक और अग्निदीपक है । श्वास, खाँसी, ज्वर और कीड़ोंको नाश करती है ।

परवल ।

पाचक, हृदय को हितकारी वीर्यवर्धक हलका अग्निदीपन करनेवाला चिकना और गरम है । आग्नी खून विकार बुझार त्रिदोष और कीड़ों को नाश करता है । परवलकी उण्ड्री कफनाशक है । परवल के पत्ते पित्त-नाशक और कस्त त्रिदोष नाशक होते हैं ।

सेम ।

शीतल, भारी बलदायक, दाहकारक और बात तथा पित्त नाशक होती है ।

बेंगन ।

हिर्दीर्घ हरे भाँटा भी कहते हैं । बेंगन—मीठा तीव्र और गरम है, किन्तु पित्तकारक नहीं है, अग्निदीपन करनेवाला घीय वक्रांग

वासा, हलका, है, बुखार, बादी और कफ को नाश करनेवाला है । छोटे बैंगन—कफ और पित्तनाशक हैं । बड़े बैंगन—पित्तकारक और हलके हैं । बैंगन का भर्ता—कुछ-कुछ पित्तकारक हलका अग्निदीपन करनेवाला है, कफ, भेद बादी और आम को नाश करता है । एक तरह के बैंगन मुर्गोंके अण्डेके माफ़िक होते हैं । यह बैंगन काले बैंगनों से गुण में कम हैं, लेकिन बवासीर रोग में विशेष हितकारी हैं ।

टिन्डे या डेंदस ।

रुचिकारक, दस्तावर बहुत शीतल वातकारक रुखे और पेयाव बढ़ाने वाले हैं । पित्त, कफ और पथरी रोगको नाश करते हैं ।

ककोडा ।

मलमाशक अग्निदीपन करनेवाला कोढ़, खी मिचलाना, अरुचि खासी खास और बुखार को नाश करता है ।

कन्द शाक ।

जिमीकन्द ।

अग्नि को दीपन करनेवाला, रुखा कसैला, खुजली करनेवाला चरपरा, विष्टभी रुचिकारी और हलका है । बवासीर और कफको नाश करता है । विशेष करके बवासीर रोग में पथ्य है । तिली और गोले को भी नाश करता है । कन्दों के जितने साग होते हैं उन में जिमीकन्द यानी सूरन ही श्रेष्ठ है । बिमको दाढ़ रक्तपित्त और कोढ़ को उनको जिमीकन्द खाना अच्छा नहीं है ।

आलू ।

शीतल विष्टभी मोठा भारी मलमूत्र करने वाला, रुखा, दुर्गन्ध वसदायक, वीर्यवर्धक, कुछ अग्निवर्धक रक्तपित्तनाशक, लेकिन कफ और बादी करनेवाला है । रतालू बगैर के गुण भी ऐसे ही जानने चाहिये ।



अर्द्ध ।

इसे घुड़याँ भी कहते हैं । घुड़याँ—बलदायक, चिकनो भारी, हृदय रोग तथा कफ को नाश करनेवाली किन्तु विटम्बी है । तन में मूनी हुई घुड़याँ अत्यन्त रुचिकारी होती हैं ।

मूली ।

मूली दो प्रकार की होती हैं । छोटी और बड़ी । छोटी मूली चरपरी गर्म रुचिकारक, हलकी पाचक विदोष-नाशक छर को उत्तम करने वाली छर खास कानके रोग कण्ठ रोग और नेत्र रोग नाशक है । बड़ी मूली इन्हीं गर्म भारी विदोष को उत्पन्न करने वाली होती है । यही बड़ी मूली यदि तेज में पकाई जाय, तो विदोष-नाशक हो जाती है ।

गामर ।

मीठी तीखी कड़वी, गर्म अम्लिको दीपन करनेवाली इनकी और प्राची है । रक्तपित्त, बवासीर, सपट्ठी, कफ और बार्दी को नाश करने वाली है ।

कसेरू ।

मीठान मीठा, कसेला, भारी, प्राची, वीर्यवहक घात, कफ और अदृष्टि करने वाला तथा सूख बढानेवाला है । पित्तज्वर विकार, दाह और नेत्र रोग-नाशक है ।

---

\* मीठ—पानी पीव वाचन मीठान आदि सबों का चर सब पुष्प के चरमें चरत आदि सब के हैयिरे ।



## फलों का वर्णन ।

आम ।

आम जगत् में प्रसिद्ध है । इसके समान और कोई दूसरा फल नहीं है । हमारे भारतवर्ष में आम बहुतायत से पैदा होता है । साख-साख धन्यवाद है उस परमेश्वर परमात्माको जिसने हमारे देश में आम जैसा अमृत फल पैदा किया । यहाँ से आम महाकों द्वारा वसायत तक जाता है । आम बहुत दिन तक नहीं ठहरता । इसको बहुत दिन तक रखने की छोगीं एक बहुत ही अच्छी तरकीब निकाली है । आम के सुखको मोमसे अच्छी तरह बन्द कर देते हैं । फिर एक साफ़ टीनके कनस्तर या काँच के बड़े बरतन में गहद भर कर उसीमें आमोंको छुबो देते हैं । ऊपर से बर्तनका मुख बन्द कर देते हैं । इस तरह रक्खा हुआ आम महीनों बाद जैसे का तैसा निकलता है । अगर यह तरकीब न निकलती तो वसायत तक आमोंका पहुँचना मुश्किल था क्योंकि सुएक नहर की राहसे भी महाव १५ दिनसे पहिले वसायत नहीं पहुँचते । जो आजकल आमों को रखते हैं और देश देशान्तरों में इनका बसाल करते हैं उनको खबर मज़ा होता है । आम जैसे फलको सारी दुनिया तरसती है । संस्कृत में आमके आम्र रसाल पिक बल्लभ फलश्रेष्ठ, स्त्री प्रिय वसन्त दूत और नृप प्रिय पाटि बहुत से नाम हैं ।

## कफ्या आम ।

कफे आमको कैरी या कसौ अमिया भी कहते हैं । यह कसेना खड़ी रुचिकारक बात और पित्तको करनेवाली है । बड़ा पौ बिना पका आम खड़ा, रुखा, बिदोष और खुन फिसाट करनेवाला होता है ।

## पक्का आम ।

मीठा वीर्यवर्धक, चिकना, बलकारी, सुखदायक हृदयको ध्या वर्यको उत्तम करनेवाला और मीठान है पित्तकारक नहीं है । कसेना रखवाना आम—कफ अग्नि और मौय को बढ़ाता है । वही आम अगर दरग पर पका होतो भारी वातनाशक मीठा, खड़ा और कुछ कुछ पित्तको कुणित करता है ।

## कलमी आम ।

कलमी आमको हिन्दोस मानदह आम और संस्कृतम राजाम कहते हैं । यह आम कसेना आदिष्ट स्वच्छ मीठान, भारी चर्ह और रुखा होता है दस्तकुछ अफारा और बादी करता है ; लेकिन कफ और पित्तको मट करता है ।

## कोशम्भ आम ।

कोशम्भ आम या कोशाम्भ जड़यो आमको कहते हैं । इसके दरग आमके ही समान होते हैं किन्तु पसे और कस छोटे होत हैं । इस आमका कसा फल—चाही वातनाशक खड़ा गर्म भारी और पित्तकारी होता है लेकिन पका फल अग्नि को नोदन करने वाला रुचिकारक बनका गर्म होता है और कफ तथा बादीको नाश करता है ।

## आमका रस ।

बलदायक भारी वातनाशक दस्तावर हृदयको अमिष तमि

करनेवाला, अत्यन्त पुष्टिकारक और कफ बढ़ानेवाला है । दूधके साथ यदि आम खाया जाता है तो यह बादी और पित्तको नाश करता है तथा रुचिकारक, पुष्टिदायक, बलकारक और वीर्यवर्धक होता है । खादुमें बहुत ही अच्छा मीठा और तानीरमें शीतल होता है । आम खाकर दूध पीना बहुत ही गुणदायक है ।

### अमचूर ।

कसे आमके ऊपरका छिलका छीसकर फेंक देते हैं । गूदेकी फाँकेंसी बनाकर घूपमें सुखा लेते हैं । इन सूखे हुए आमके टुकड़ों को अमचूर कहते हैं । अमचूर—खटा, कसैला खादिल, दस्तावर, और कफ तथा बादीको जीतनेवाला होता है । अमचूरकी खटाई देनेमें बहुत सी तरकारियाँ खूब ही मजेदार बनजाती हैं । दिल्लीका अमचूर सब स्थानोंमें बिक्रिया साफ और सफेद होता है ।

### अमावट ।

पके हुए आमोंका रस निकाल कर, कपड़े पर डालकर, सुखा लेते हैं । ज्यों-ज्यों रस सूखता है त्यों त्यों उसपरफिर रस छालते हैं । इसी तरह बारम्बार रस डालनेसे रोटी की जम जाती है, तब खूब सुखाकर उसे अच्छे बर्तनमें रख देते हैं । इसीको अमावट या आम्रावत कहते हैं । अमावट—दस्तावर, रुचिकारक, चूरनकी किरणोंसे सूखनेके कारण इसका प्यास वमन और पित्तको नाश करनेवाला है ।

### आमका फूल ।

आमके मोर होता है, उसे ही फूल भी कहते हैं । यह मोर—रुचिकारी, प्राणी वातकारक है अतिसार, कफ, पित्त प्रमेह और दुष्ट रुधिरको नाश करता है ।

### आमकी गुठली ।

आमकी गुठली ही आमका बीज है । यह कसैला, कुछ खट्टी

दूधरी प्रकार की गारुड़ी लहरी, बहुत गरम, सुशुष्क से पचनेवाले वातनाशक और दस्तावर है ।

आमुन ।

बड़ी आमुन—स्नादिष्ट विटभी भारी और रुचिकारी है । छोटी आमुन का फल भी ऐसा ही होता है, विशेष कर दाह को नाश करता है ।

घेर ।

४ पका हुआ और बहुत मीठा घेर—शीतल दस्तावर भारी वीर्यवर्धक पुष्टिकारक है और पित्त, दाह, रुधिर विकार छय तथा प्यास को नाश करमेवाला है ।

बहुत छोटा चयात् भाड़ी घेर—शुष्क, कमेला कुछ कुछ मीठा, चिकना भारी, कड़वा और वात तथा पित्तनाशक है ।

सूखा हुआ घेर—दस्तावर चर्मवर्धक, जलका होता है और प्यास श्वास तथा रुधिर विकार को नाश करता है ।

करीदे ।

कचे करीदे—छह भारी प्यास नाशक गरम रुचिकारी होती है तथा रक्तपित्त और फफु करती है ।

पके करीदे—मीठे रुचिकारी जलके पित्त और वातनाशक होती है ।

चिरीजी ।

चिरीजी को मींगी—मीठी वीर्यवर्धक पित्त तथा वातनाशक हृदय को प्रिय कठिनाता से पचनेवाली चिकनी विटभी और प्यास बढ़ानेवाली जाती है ।

गिरमा ।

वीर्यवर्धक जलदायक चिकनी, शीतल भारी होती है और

प्यास, मूर्च्छा, मद, भ्रान्ति चय तौर्णो दोष तथा रक्तपित्त नाशक होती है ।

सिंघाडा ।

शीतल स्वादिष्ट, भारी, वीर्यवर्धक कसैला ग्राही वीर्य घात तथा कफ को करने वाला और पित्त रुधिर विकार तथा दाह को नष्ट करता है ।

फालसा ।

पका फालसा—पाक में मधुर शीतल विठ्ठली पुष्टिकारक, हृदय को प्रिय और पित्त, दाह रक्तविकार ज्वर चय तथा बादी को नष्ट करता है ।

शहतूत ।

पका शहतूत—भारी, स्वादिष्ट शीतल पित्त और बादी को नाश करता है ।

अनार ।

मोठा अनार—मिदोय नाशक तृप्तिदायक वीर्यवर्धक इसका कसैले रसवाला, ग्राही चिकना, बुद्धि और वसुदायक है तथा दाह, ज्वर, हृदय रोग कण्ठ रोग तथा सुखकी दुर्गन्धि को नष्ट करता है ।

छटभिन्ना अनार—अग्नि को दीपन करने वाला, रुचिकारी कुछ कुछ पित्तकारक और इसका है ।

खट्टा अनार—पित्त को उत्पन्न करने वाला होता है और वात तथा कफको नष्ट करता है ।

अलरोट ।

इसका गुण बादाम के समान है । विग्रेय करके कफ और पित्त को कुपित करता है ।

## विशौर ।

मधुर रस में शहदा अग्नि को दीपन करने वाला हलका, कफ, जीम तथा हृदय को शुद्ध करने वाला और श्वास, खाँसी, अरुचि तथा व्यास को नाश करता है ।

## अकोतरा ।

स्नादिष्ट, रुचिकारक गीतम और भारी होता है, रसवि, चय श्वास खाँसी, हिचकी और भ्रम को नाश करता है ।

## जम्भीरी मीषू ।

गरम भारी और शहदा होता है । वात कफ, मसबन्ध शूल, सर्मी वमन व्यास, घाम सम्बन्धी दोष सुख की विरमता हृदयवी पीड़ा, अग्नि की मन्दता और कृमि (कीड़े) नाशक है । एक जम्भीरी मीषू छोटा होता है, वह व्यास और वमन को नष्ट करता है ।

## कगजी मीषू ।

शहदा वातनाशक, दीपन, पापन और हलका होता है । वह मीषू कीड़ों को नाश करनेवाला पेट का दर्द चाराम करने वाला, अत्यन्त रुचिकारक वात, पित्त कफ तथा शूलवालों को अत्यन्त हितकारी है । बिदोय, अग्नि चय खाँसी को पीड़ावालों को निश्चै दुग्धियोंको अग्निमन्दवालों को यह मीषू देना चाहिये । १२ मीषू का हिलका बहुत पतला होता है । इसे कारव १२० कागड़ी मीषू कहते हैं ।

## मीठा मीषू ।

इसे सर्मी मीषू भी कहते हैं । यह मीठा और भारी होता है । वात पित्त विष साँप का जहर घन विचार मोघ चरवि व्यास और वमन को नाश करता है । लेकिन कफ सम्बन्धी रीमों को करता और वम तथा पुष्टि बढ़ाता है ।

कमरस ।

शीतल, ग्राही, खादिष्ट और खड़ी होती है । कफ और वाती को नाश करती है ।

इमली ।

कच्ची इमली—खड़ी भारी वात विनाशक है तथा पित्त कफ और रुधिर विकार करने वाली है ।

पकी इमली—अग्निप्रदीपक रुखी दस्तावर और गरम होती है एवं कफ और वात का नाश करती है ।

### फल सम्वन्धी नियम ।

(१) बेल के फल के सिवाय सब फल पके हुए ही गुणकारक होते हैं । बेल कच्चा ही अधिक गुणकारी होता है । दाख बेल और हरड़ आदि सूखी हुई अधिक गुणदायक होती हैं । बाक़ी सब फल रस सहित ही अधिक गुणकारक होते हैं ।

(२) जो गुण फलों में कहे गये हैं, वही उन कौं मिँगियों में भी सम्भन्ध चाहिये ।

(३) जो फल बर्फ़ से आग से, ख़राब ज़वा से, साँप से अथवा कीड़े वगैरह से बिगड़ गया हो बिना समय फला हो, ख़राब क़मीन में पैदा हुआ हो या पक कर बिगड़ गया हो वह फल कभी न खाना चाहिये ।

### फलों का व्यवहार ।

( कलकत्ते प्रसिद्ध समाचारपत्र 'हिन्दी बंगवासी' स उद्धृत । )

“घोषधियोंका एक साधारण गुण यह है, कि वह आँतोंके काम को संयत रखें और अजीर्ण न होने दें । कभी-कभी अधिक अजीर्ण हो जाता है । स्त्रियोंको अजीर्ण बहुत होता है । कुछ आदमी शीत अजीर्ण दूर करनेको घोषधि सेवन करते हैं । घोषधियोंकी



अगह फलोंका व्यवहार करना चाहिये । सेब, नारङ्गी मासपानी केसा और इस्ताबरी मासक फलों में अजीर्ण दूर करने का गुण है । रसभरी, शहतूत और अनारमें भी अजीर्ण दूर करने का गुण है । सबमें अधिक गुण अज्जीर और अंगूर खुबानी, किशमिश और मङ्गई पाया जाता है । जिस अजीर्ण दूर करने वाली औषधियों का बिना पन दिया जाता है, उन में अज्जीर अधिक परिमाण में डाला जाय है । इसलिये इन फलों या इनके रस को खूब सेना चाहिये ।

“यदि हृदयका कार्य धीमा हो या उसमें गर्मी आ गई हो तो उसकी शिकायत दूर करनेके लिये फलों में विशेष गुण होता है । कारण फलोंमें जो नमक और खटार होती है वह हृदयके कार्यमें एक प्रकारकी सहायक शक्ति उत्पन्न करती है । हृदय फलोंकी चीनी की मामूली चीनीकी अपेक्षा मरसतापूर्वक पचा जाता है ।

“यदि अजीर्णके रोगीकी विमुख फलोंका हलका सा भोजन पाठ या दस दिन तक दिया जाय तो रोग बिल्कुल दूर हो जाता है । इसका अनुभव चीनी बार सफलतापूर्वक कर लिया गया है । भेदे में एक रस होता है जिसके साहाय्यमें भोजन हضم हो जाता है । फलोंके भोजनमें इस रसमें उत्पन्न होनेवाले दुर्गुण दूर हो जाते हैं । जिस आदमीकी अजीर्णका विकार हो या जो निज्जल हो उसमें लिये उसमें कुछ चावल और तबे कुछ सेब अत्यन्त सुपकारी होते हैं । दूसरा गुणकारी भोजन यह है, कि केमेका सूटा पुरु पतला किया जाय और उसमें बानाई मिला दी जाय । दो भाग केसा और दो भाग बानाई चीनी चाहिये । दोनों चीनी को पकने में लाकर पान में बहा लाभ होता है ।

“फलमें इन्द्रिय गुणावर्द्धी भी शक्ति है । वह गुरदीका पुराने में निवास ठाकते हैं । गुरदीमें यदि मेलजम आय तो उसे निजा पतल लिये कम बहुत पावश्यक है । इस कामके लिये भाङ्गी और तरबुज बहुत अच्छे होते हैं । इन फलोंका रस विषे गुरदीका

सैलही दूर नहीं करता वरं उनकी कार्यमें साहाय्य करता और चित्तको प्रसन्न रखता है ।

“यह बात ठीक नहीं, कि गठियाके रोगीको फल न खाना चाहिये या खड़े फलोंसे परहेज करना चाहिये । इसकी विरुद्ध फलोंकी खटार्ह इस रोगमें लाभदायक है । यदि गठियाके रोगी को खूब फल खिलाये जायें तो उसका विकार दूर हो सकता है ।

“जो फल खड़े हों या जिनमें इन्द्रिय-लुप्ताव खानेकी शक्ति हो, वह रक्तविकार और खुनसीकी शीघ्र दूर कर देते हैं । अधिक मांस खानेसे रक्तविकार उत्पन्न हो जाता है जिसे नीबू और तरबूज का अधिक व्यवहार दूर कर देता है ।

“मनुष्यके शरीरमें एक तरहका नशा उत्पन्न होता है । यह नशा उन लोगोंमें अधिक होता है जो खूनाधिक आलस्य या बैठे रहने का जीवन निर्वाह करते हैं । उनको पाचन शक्ति निर्व्यस्य होती है, कारण अति अपना काम अच्छी तरह नहीं करतीं हृदय में गर्मी बढ़ जाती और मल अच्छी तरह बाहर नहीं निकलता है इसलिये उन के शरीर में अपरिपक्व भोजन इकट्ठा रहता है जो शरीरमें एक प्रकारका परिवर्तन पैदा कर देता है । इसके कारण उन लोगोंमें विकलता या पीड़ा उत्पन्न हो जाती है, गिर भारी हो जाता है या गिर पीड़ा होने लगती है या शरीर के किसी दूसरे भागमें पीड़ा उत्पन्न हो जाती है और उन्हें तन्द्रा आने लगती है । यह विकार जो अत्यन्त हानिकारक होता है वह ताजे या तसे हुए फलोंके खानेसे मिट जाता है । ऐसे रोगी को एक दो सप्ताह तक फल अधिक परिमाणसे खिलाये जायें और पानी भी खूब पिलाया जाय । ऐसा करनेसे उसके शरीर का सारा अपरिपक्व भोजन और मल सरलता पूर्वक निकल आयगा और वह बिल्कुल स्वस्थ हो जायगा ।

शरीरकी कान्ति फल खानेविशेषतः नारङ्गीके व्यवहारसे बहुत अच्छी रहती है । कारण इसके साहाय्यसे रक्तका विषेता परिमाण

दूर हो जाता है। जो लोग कम अधिक खाते हैं, उनका वजन और कमकदार रहता है। सुखपर दाग और कुन्तियां उत्पन्न नहीं होतीं।

रोगीके शरीरमें रक्तकी कमी चाहे किसी कारण से हुई हो, रक्तों के खाने से दूर हो जाती है और अच्छा रक्त उत्पन्न होता है। किन्तु यह गुण बहुत अधिक पाया जाता है। वर्यमें रक्त की जो कमी उत्पन्न होती है उस की प्रधान औषधि फलों का व्यवहार है।

“मोटाई एक प्रकार का रोग है। जो लोग अधिक मोटे हों, उनकी मोटाई दूर करने और उनमें विहित वस्तु उत्पन्न करनेके लिये कम बहुत उपयोगी होते हैं। लठ्ठे फल या सब्जी का रस ऐसी व्यवस्थामें अधिक व्यवहार करना चाहिये। प्रति दिन नींबू या गाढ़ी के रस के दो तीन ग्लास व्यवहार करने से मोटाई दूर हो कम उत्पन्न होता है। अस्त्रोंकी निर्जलता का उत्तम प्रतिकार यह है कि फलोंका व्यवहार अधिक किया जाय। विग्रेषत ताजे पके हुए खजूर निव नामपाती केला और अजोरेटा व्यवहार बहुत फलदा है कारण इनमें चीनी अधिक होती है और शीघ्र वृद्ध होकर शरीरकी नमी में पहुँच जाती है। इन के मादायन गद्या हुआ रस शरीरमें फिर पा जाता है। जिन रोगियोंको पेलिश हो गई हो, उनको कम अधिक परिमाण से खाना चाहिये। यदि यह रोग बढ़ गया हो, तो खजूर और अजोरेटा व्यवहार करें।

“जैतून का तेल बहुत फलदा और बलकारक होता है। इसमें जो बिजनाई पायी जाती है वह मरुतापुञ्ज वृद्ध हो जाती है। जैतूनके तेलका काहलिवर पादक अधिक लाभदायक होता है। काहलिवर पादकको अर्धरात्रि में जैतूनका तेल या बालाई अधिक लाभदायक होती है। जिन लोगोंका शरीर लठ्ठे जल या ओ दुधसे होने लगे उनको जैतूनका तेल अथवा व्यवहार करना चाहिये। इनके माद जुड़ोका रस भी व्यवहार किया जाता है। जैतून का

तेल अजीर्ण भी दूर करता है । इसे काष्ठर आइसके स्थानमें व्यवहार करना बहुत अच्छा है । इसे चाहे खासी व्यवहार करो या तरकारीके साथ । जो लोग इसे खासी व्यवहार न कर सकते हों, उसको चाहिये कि वह इसे गारुड़ीके रस या किसी दूसरे फलके रसमें मिला कर व्यवहार करें ।

“यदि मांस खाने की आदत न पड़ गई हो तो बच्चों का उपयोगी भोजन मांस नहीं, किन्तु फल होता है । प्रत्येक अवस्थाके वास्तविक लिये फलोंसे अच्छा दूसरा कोई भोजन नहीं । बच्चोंको जिन औषधियों की आवश्यकता है वह भी फलों से ही तैयार की जाती हैं । बच्चे मिठाई को अपेक्षा फलोंकी अधिक पसन्द करते और बड़े प्रेमसे खाते हैं ।

“पश्चिमीय फ्रान्स दक्षिणीय जमना और स्विट्जरलैण्डमें एक औषधिका चलन है, जिसे अङ्गुरी दवा कहते हैं । यह औषधि अजीर्ण मन्दान्त्रि और हृदयके विकारमें रामबाण प्रमाणित हुई है इन रोगोंमें डेढ़ या दो और कभी कभी तीन सेर तक प्रति दिन अङ्गूर खाना चाहिये । यदि किसीको चयी रोग लग जाय तो उसके लिये यह औषधि रामबाण है और गुरदे और फेफड़ेके रोगों में भी यह औषधि लाभदायक प्रमाणित हुई है ।

“यह बात दाधिके साथ कही जाती है यदि समुग्र सदा भोजन के साथ फलोंका व्यवहार करता रहे, तो वह बहुत कम बीमार होगा रोगों का प्राक्क्य कम हो जायगा और उसके सारे रोग दूर हो जायेंगे । कारण फलोंमें प्राकृतिक रूपसे कोई हानि कारक वस्तु नहीं होती । यदि फलोंके साथ दूध और मक्खनका व्यवहार किया जाय तो और अधिक लाभ हो । इस प्रकारका भोजन शरीर पान्कता वृद्धि पहुँचाता और भूख बढ़ाता है । इसमें कोई सन्देह नहीं, कि फल खाने वाले मांस खाने वालोंसे जीवन के प्रत्येक कार्य में अधिक सफलता प्राप्त करते देखे गये हैं । फल

ग्रामे वासोमि बुढ़ापे तक सुखी, फुरती और स्वास्थ्यकी हमी नहीं होती ।”

## तय्यार किये हुए खाने योग्य पदार्थ ।

मु

नियोंने जिन पदार्थों में जो गुण कहे हैं उन पदार्थों के बनाये हुए पखों में भी वही सम्पूर्ण गुण होते हैं—यह सामान्यता में कहा गया है। किसी किसी पखमें संस्कार-भेद में दूसरे गुण भी हो जाते हैं जैसे कि पुराने चावनों का भात हमका होता है, परन्तु वही शानि चावनों का भात तिनका नहीं और बिठरा भात होता है। कहीं संयोग ( मिलने ) के प्रभाव में गुणों में फर्क हो जाता है। जैसे कि दुष्ट पख भारी होता है और घी भी भारी होता है परन्तु वही दुष्ट पख अगर घी में बनाया गया हो तो हमका और हितकारी होता है। हमी कारण नीचे रोज़मर्रा काम में आने वाले कुछ तैयार किये हुये पानी पकाये हुए पदार्थों के गुण लिखते हैं —

भात ।

अग्निकारक, पच्य, दलितदायक अतिहारक और हमका होता है। लेकिन बिना धोये हुए चावनों का बिना भाड़ निहाना दूधा और ठण्डा भात भारी अतिहारक और कफकारक होता है।

दाल ।

भूंग परहर, पका और लड्डूट आदि की दाल जो मसक पट रल होती आदि के भात जल में पकाई जाती है वह बिनाशकारी

रुखी और विशेषकर गीतल होती है। भुनी हुई बिना छिलकों की दाल अत्यन्त हलकी होती है ।

खिचड़ी ।

दाल चावल मिठा कर जो खिचड़ी लक्ष्मी पकाई जाती है वह वीर्यवर्धक, बलदायक भारी कफ और पित्त को पैदा करनेवाली, दुर्जर और मलमूत्र करनेवाली होती है ।

खीर ।

चतुर मनुष्य अध छोटे दूध में घी में भुने हुए चावल डाल कर पकावे जब चावल पक जायें तब साफ़ सफ़ेद दूरा और घी छाने यही उत्तम खीर है । खीर दुर्जर पुष्टिकारक और बलदायक होती है । बहुत ही उत्तम मनमोहक खीर बनाने की विधि आगे लिखी है ।

सेमइ ।

वृत्तिकारक बल बढ़ानेवाली भारी पित्त और वातनाशक, मल के रोकने वाली सन्धानकारक और रुचि को उत्पन्न करनेवाली होती है ; मगर इन्में अधिक न खाना चाहिये ।

पूरी ।

पुष्टिकारक, वृष्य बलवर्धक, अत्यन्त रुचिकारक याही पाक में मधुर और चिदोष नाशक होती है । बाक्लार की पूरियाँ इस के विपरीति बहुत ही नुकसानमग्द होती हैं ।

कपौरी ।

भारी छादिष्ट, चिकनी और बलकारी होती है । पित्त और मूत्र को बिगाड़ती है और आँखों की रोगनी को कम करती है ।

तासीर में गरम और बाढ़ी नागक है, अगर कधीरी घी में बनाई  
जाय तो खाँसों के लिये फायदेमन्द होती है और रक्तचित्त के  
भाग करती है ।

घंटे ।

उड़द की पिठ्ठी में नीम, चींग और चदरख मिला तेल में पक  
कर जो बड़े बनाये जाते हैं वह बलदायक, पुष्टिकारक, वीर्यवर्धक  
वायुनागक और रुचिकारक होते हैं विशेष करके जनवेधे रोगि  
योंको सुफीद दस्तावर, कफकारी और जिनकी चम्पिदीप्त है इन  
को उत्तम होती है । मूँग के बड़े काक में भिनीकर सेवन करने से  
इनके और शीतल होते हैं बल्वि संस्कार के प्रभाव से बिटोर  
नागक और हितकारी होते हैं ।

घड़ी ।

उड़द की पिठ्ठी में चींग नीम और चदरख मिलाकर बपट्टे पर  
बड़ियाँ तोड़कर सुखा ले, पीछे सेल या कढ़ी में डाल कर पकावे ।  
इन बड़ियों में उड़द के बड़ों के समान ही गुण होते हैं ।

पेठे की बड़ियाँ भी गुण में बड़ोंके समान होती हैं विशेषता  
यही है कि रक्तचित्त नागक और जनकी होती है ।

मूँग की बड़ियाँ - रुचिकारी जनकी और मूँगकी हान के  
समान गुणवाली होती है ।

कढ़ी ।

पाचक रुचिकारक जनका चम्पिप्रदोग्र और कुछ कुछ  
पित्त को कुपित्त करने वाली कफ बाढ़ी और मनके पदरोध को  
नष्ट करनेवाली होती है ।

कड़ी ।

शसन की पकोड़ियाँ बनाकर जो कढ़ी में डाली जाती है वह  
रुचिकारी बिहकी बलदायक और पुष्टिकारक होती है ।

### बूँदीके लड्डू ।

हस्तके घाही, विदोषनाशक स्वादिष्ट रुचिकारक चाँखों को हितकारी, ज्वरनाशक बलदायक और द्रवित्कारक होते हैं ।

### मोतीचूरके लड्डू ।

बलकारक, हस्तके शीतल कुछ वायुकारक, विषभी, ज्वरनाशक तथा पित्तरक्त और कफनाशक होते हैं ।

### जलेबी ।

पुष्टिकारक, कान्तिकारक, बलदायक, धातुवर्धक वृष्य रुचिकारी और शीघ्र द्रवित्कारक होती है । इसको हाथ से बमना ठीक है । इसवाइयों की जलेबियों में बङ्गल से दोष होते हैं ।

### फाँजी ।

रुचिकारक पाचक, अग्निदीपन करनेवाली पेट का दर्द, अजीर्ण और मलबन्ध नाशक है और कोठेकी अत्यन्त गंध खरने वाली है ।

### तिलकुट ।

तिलों की कूट कर उस में गुड़ आदि मिलाते हैं उसे ही तिल कुट कहते हैं । तिलकुट मलकारक वृष्य, वातनाशक, कफ और पित्तकृता पुष्टिदायक, भारी चिकना और पेशाब की अधिकता को नाश करने वाला है ।

### लील ।

खिलकों सहित जो चाँवल भाङ्गमें भूमे जाते हैं उन को लीला या लील कहते हैं । लीले—मोठी शीतल इसकी अग्नि प्रदीपक, मल और मूत्र को कम करनेवाली, रुग्णी और बलदायक होती है तथा पित्त कफ, वमन ( कृय होना ) अतिसार, दाह खूनफिसाद प्रमेह मूद, और प्यास को नाश करती है ।





## दूध का वर्णन ।

दूध इस लोक का अमृत है ।

शर ने अपनी अनुपम सृष्टिमें जीवधारियों की प्राणरक्षाके लिये फल फूल शाक-पात और घनान्न आदि जितने उत्तमोत्तम पदार्थ बनाये हैं उनमें "दूध" सर्वश्रेष्ठ है । दूध समस्त जीवधारियों का जीवन और सब प्राणियों के अनुकूल है । बालक जब तक भ्रम नहीं खाता और बस नहीं पीता तब तक केवल दूध के आश्रय से ही बढ़ता और जीता रहता है । इसी कारण से संस्कृत में दूध को "बालजीवन" भी कहते हैं । बालकों को ज़िन्दा रखने, निर्बलों को बलवान करने, जवानों को पहलवान बनाने, बूढ़ोंको बुढ़ापे से निर्मम्य करने रोगियों को रोग मुक्त करने और कामियों की काम वासना पूरी करने की जैसी शक्ति दूध में है वैसी और किसी चीज़ में नहीं है । यह बात निश्चिन्त रूप से मान ली गयी है कि दूध के समान पीष्टिक और शुणकारक पदार्थ इस भूतल पर दूसरा नहीं है । सब पूछो तो दूध इस मृत्युलोक का "अमृत" है । जो मनुष्य दधपन से बुढ़ापे तक दूध का सेवन करते हैं वे निस्सन्देह, शक्तिशाली बलवान्, वीर्यवान् और दीर्घजीवी होते हैं ।

ब्राजारू दूध साक्षात् विष है ।

प्राचीनकाल में इस देश में गोवंश की श्रृंखला चलि थी, घर घर गोएँ रहती थीं । जिस घर में गाय नहीं रहती थी वह घर मनहस

समझा जाता था । गृहस्थ गैया परित्याग करते ही गो का दूध करना अपना पहिला धर्म समझते थे । उस कामाने में यही गौरव इतनी अधिकता से मिलता था, कि लोग इसको बेचना बुरा समझते थे और गाँव गाँव में राहगीरों या अतिथियों को मगमाना दूध निकाल कर आतिथ्य सत्कार किया करते थे । यह चास राजपूताना प्रांत में कितने ही गावों में अब तक पाई जाती है । जीवनभर और मित्र के दम्यांग के गाँव गँवहवाले अब भी दूध बेचना बुरा समझते हैं । समझा समय जो कोई जिस गृहस्थ के घर पर विश्राम करने को जा पहुँचता है, उसका दूध में ही आतिथ्य सत्कार किया जाता है । जो बात आजकल भारत के किसी किसी कोम में पायी जाती है, वही किसी कामाने में सारे हिन्दुस्थान में थी । उस समय के धनी और निर्धन सब को दूध दफ़रात से मिलता था । इसी वजह से उस समय के समुण हट पुट, दीघकाय और बलवान होते थे । लेकिन अब के इस देश में विधर्मी और गो भक्षकों का राज होने लगा तबसे गोवश का नाम होना पारम्भ हुआ । गोवश के दिन प्रतिदिन घटते जाने से अब वह समय आ गया है, कि भारतके दरेक नगर में बपये का पाठ मेर से अधिक दूध नहीं मिलता । जिसमें भी क्षमकता चर्खी और छेटा आदि नगरों में तो दूध इस समय बपये का नगर मेर भी मुमकिन से मिलता है । जो दूध बपये का नगर मेर मिलता है वह भी ठीक नहीं होता । उसमें आधे से अधिक जल मिला रहता है । इसके सिवा दूकामाना लोग दूध में घोर भाँजितनी ही मरा दिया करते हैं जिससे श्राव्यनाम होने के बदले समुण रोगप्रद होते जाने जाते हैं । सब बात तो यह है कि इस तरह दूध में ही आजकल अनेक नये नये रोग पैदा हो जाते हैं ।

आजकल जो दूध बाजारों में हमबादलों को दुधराना घर मिलता है वह सदा निश्चया और गैरी का मुकामा होता है । दूध दुधने वाले आदि जैसे बिना मर्त होने कुचेल रगले में दूध को बुरा करते हैं ।

गवाले या हलवाई उसमें जैसा पानी हाथ लगता है वैसा ही मिला देते हैं । दूसरे जो दूध का धोपार करते हैं वे गाय भैंसों के स्वास्थ्य की ओर ध्यान भी ध्यान नहीं देते और रोगीसे जानवरों का भी दूध निकालते और बेचते चले जाते हैं । जानवरों के रहने चरने के स्थान और उनके स्वास्थ्य की वे भोग कर भी परवा नहीं करते । जब आनकल बाजार में दूध का यह हाल है तब हमें खूब पवित्र सुधा समान दूध कहाँ से मिल सकता है ? ऐसे दूध से तो किसी उत्तम कुएँ का जल पीना ही लाभदायक है । आनकल बाजार का दूध पीना और रोग मोल लेकर मृत्यु सुख में पहुँचने की राह साफ़ करना एक ही बात है । जिस दूध को हमारे शास्त्रकार 'अमृत' लिख गये हैं वह यह बाजारू दूध नहीं है । इसे तो यदि हम साक्षात् "विष" कहें तो भी अत्युक्ति न समझनी चाहिये ।

**बाजारू दूध धीमारियों की खान है ।**

जो दूध रुपी अमृत को पान करके दीर्घजीवी निरोग और बलवान् होना चाहते हैं, उन्हें बाजारू दूध भूल कर भी न पीना चाहिये । सिर्फ़ उन दुकानों का दूध पीना चाहिये जिनके यहाँ निरोग जानवरों का दूध आता है, जो दूध दुधने, रखने आदि में हर तरह सफ़ाई का ध्यान रखते हैं और जो जानवरों के रहने का स्थान साफ़ एवं हवादार रखते हैं । कलकत्ते में जो दूध मिलता है वह ऐसा खराब है कि उसके दुर्गुण लिखते हुए लेखनी कापती है । कलकत्तियों गवाले स्थान की कमी के कारण गायों की ऐसे स्थानों में रखते हैं कि धेचारी जब तक कसाई के हवाने नहीं की जातीं सारी किन्दगी और दुःख भोगती हैं । दूसरे जिस विधि से दूध निकासता जाता है वह महादुष्प्रसिद्ध है । जिनको अपने स्वास्थ्य का ध्यान भी म्याम हो उनको ऐसा दूध कभी न पीना चाहिये क्योंकि ऐसे बाजारू दूधों से सब राजप्रदमा जननर अतिसार जीतज्वर पैदा आदि

रोग फैलते हैं । जिन बच्चों को ऐसा घाला हुआ दूध पिलाया जाए है वह स्वस्थ-स्वस्थ कर सक रही हो जाते हैं और अपने माता पिता की गोद खाली करके दूसरी दुनिया के राहों चले जाते हैं । ऐसे माता पिता रोते और कल्पते हैं मगर यह नहीं समझते कि हमने ही स्वस्थ अपने बच्चे बच्चे बालकों को दूधरूपी प्रत्यक्ष विष पिला दिया कर मार डाला है ।

### गोरक्षा बहुत ही जरूरी है ।

अब तो आजकल अच्छा दूध मिलता ही नहीं, और जो मिलता है वह इतना महंगा होता है कि धनियों के सिवा गरीब और माधारण्य अवस्था के लोग उसे खरीद ही नहीं सकते । दूध की कमी के कारण से ही आजकल की भारत मुत्ताने 'अल्पशर्मा' अद्रकाय इतनी ही और निरुप्य होती है । हिन्दूमात्र का ही नहीं बल्कि भारतवर्षीमात्र का कर्तव्य है कि वह गोवर्ग की रक्षा और उसकी सुविधा के उपाय करे । अन्यथा यदि दिनों में यह शोक पूरक से चरितार्थ हो जायगा — 'एवं न मुदय कर्षे रवि रश्मि न इवते । इत्येतदि वा वागी तमे शत्रुव दनयम् ।' यानी लोग कहने लगेंगे कि हमने तो ही का नाम भी नहीं सुना और टहो को पत्र में भी नहीं देखा इत्यादि ।

यह भी समझ है कि भारतवर्षी विशेषकर हिन्दू जो गौ को माता में भी बढकर मानते हैं और उसके लगनभाव में पाव का भाग होना समझते हैं जल्द ही मायात् भगवान् मानते हैं और उनके उपदेशों को यह में बढ़ बढ़कर समझते हैं गोरक्षा की पार ध्यान दे तथा मगर मगर और जीव जीव में गोशालाओं स्थापित करें : गोशाला कलारणों में बाघों में जारि में रोहो और जो नैव पातको हिन्दू देवा इति काग करे उसे जालिपुन कर दे और तबसे रोहो करो और पात-पात का जीवन कोइ दे जो निष्पन्नेय नैवद

की रक्षा होने से उनको दूध घी बहुतायत से मिल सकेगा, उनके देश में अमास की पैदावार अति से अधिक हो जायगी अथवा कोई समय ऐसा आवेगा जब हिन्दुओं को दूध ही नहीं बल्कि अन्न भी न मिलेगा और उनकी भावी सम्पत्ति अन्न की कमी के कारण, अकाल मृत्यु के पक्ष में फँसकर शायद भारत से हिन्दू जाति का नाम ही लोप कर देगी ।

गाय के दूध घी, मक्खन और माठे से हम लोग पसंदते हैं और रोग रूपी राक्षसों के पक्षा से छुटकारा पाते हैं । गाय का गोबर ही हमारे देश में खेती के लिये अच्छे खाद का काम देता है । गाय के चमड़े से हम लोगों के पाँवों की रक्षा होती है । गाय के दूध, घी मक्खन आदि से कितनी ही अटिष्ठ और असाध्य बीमारियाँ आराम होती हैं ।

जिस गोवंश पर हमारा और हमारी भावी सम्पत्तियों का जीवन निर्भर है, उसकी रक्षा और वृद्धि का सपाय न करना अपने लिये भावी आपत्ति की राह साफ करना और अपने तर्क मृत्यु सुख में छलने की तय्यारी करना नहीं तो और क्या है ? यदि हम लोग अपने आप गोवंश की रक्षा पर कसर कस नें, तो सुसम्पन्न हमारा कुछ भी बिगाड़ नहीं कर सकते बल्कि समय पाकर वे हम को सहायता देने लगेगी और इस काम में भारतगवर्नमेण्ट की सहायता की तो कुछ फ़र्क ही न पड़ेगी । लेकिन जो आप कुछ नहीं कर सकते केवल दूसरों का आश्रय ताकते हैं उनसे कुछ भी नहीं हो सकता और उनकी कोई सहायता भी नहीं देता । हमारा इस खेल की इतना बढ़ाने का विचार न था किन्तु यह हमारी इच्छा से अधिक बढ़ गया । अब हमारे पास इसे और बढ़ाने को स्थान नहीं है । अलमन्दों को इगारा ही काफी होता है । यदि हिन्दू लोग ऐसे समय में जब कि उनके सिर पर एक समदर्शी और न्यायगीला गवर्नमेण्ट का हाथ है कोई काम गोवंश की रक्षा और वृद्धि का न

कर सकेंगे तो कब कर सकेंगे ? ऐसा रामराज्य और सुयोग उन्हें प्त  
न मिलेगा । उन्हें यह भूल कर भी न कहना चाहिये, कि राजा  
स्वयं गो भक्षी है तब हम क्या कर सकते हैं । राजा निम्नन्दे  
गो भक्षक है, किन्तु उसमें हम लोगों को हमारे धर्म की रक्षा व  
पूर्वाधिकार दे रखे हैं । हम कानून की मानते हुए—उसकी सीमा  
के अन्दर—गोवंश की भलाई के बहुत कुछ काम कर सकते हैं ।  
गोरक्षा पर भारतवासियों को, खास कर हिन्दुओं को, विशेष रूप व  
ध्यान देना चाहिये क्योंकि उनके करने योग्य कामों में गोरक्षा का  
से अधिक ऊपर की है ।

## दूध के गुण ।

हम ऊपर दूध की बहुत कुछ तारीफ़ लिख चाये हैं किन्तु नीचे  
हम शास्त्रानुसार उसके लाभ और भी दिखाना चाहते हैं । राजाजन  
के लोग कमजोरी मिटाने के लिये वैद्य इकीमों और डाक्टरों को  
ग्रहण करते हैं, उनकी खुशामद करते हैं और उनके पानी भेंट पर भेंट  
घरते हैं तोभी अपने मन की सुराट नहीं पाते । इसका यही कारण  
है कि वे असक्त ताकत कामीवामी चीक की ओर ध्यान नहीं देते और  
अष्ट मष्ट औषधियों को खाकर अपने कई दूसरे रोगों में फँस जाते  
हैं । जो चीक उनके लिये अथर्व मन्त्रोपधि है जो उनकी कमजोरी  
श्रोत्रों में रामराज का काम कर सकती है उसकी ओर उनकी नजर  
ही नहीं जाती ।

प्रिय पाठको ! संसार में जितनी धातुपीटिका बमवीर्यवर्धक,  
बुढ़ापे और बीमारियों को जीतनेवाली एवं स्त्री प्रसूत की शक्ति  
बढ़ानेवाली दवाइयाँ हैं उनमें 'दूध' ही प्रथम स्थान पाने योग्य है ।  
राजममा के भूषण कविशेष्ठ वैद्य गिरोमनि, पण्डितवर श्रीविश्वराम  
महाशय अपनी कान्ता में कहने हैं —

सौभाग्य पुष्टि वल्ल शुक्र विषर्जनानि ।

किं सन्ति नो मुवि बहूनि रसायनानि ॥

कन्दपवर्धिनी परं तु सिताम्बयुक्ता—

दुग्धाहते न मम कोऽपि मतः प्रयोग ॥

इ कन्दर्प की बढ़ानेवाली । इस पृथ्वी पर सौभाग्य, पुष्टि, वल्ल और वीर्य बढ़ानेवाली अनेक औषधियाँ हैं मगर मेरी राय में 'घी और मिश्री मिले हुए दूध' से बढ़कर कोई नहीं है ।

कोकशास्त्र में कोक के रचयिता कोका" पण्डित ने भी लिखा है —

वातुकरन चार वल्लवरन मादि पूजे को काव ।

"१४" समान वा जगत् में इ नहीं दूसर काव ॥

भावप्रकाश में सामान्यता से दूध की गुणावली इस प्रकार लिखी है —

दुग्ध सुमधुर स्निग्ध वातपित्त हर सरम् ।

सद्य अक्रूरशीतसात्म्यसवसरीरिणाम् ॥

जीवन बृहण वल्य मेध्य बाजीकर परम् ।

धयस्थापनमायुष्य साधिकारि रसायनम् ।

विरेकशान्तिवस्तीना सम्यमोजाविषर्दनम् ॥

'दूध—मीठा चिकना बाली और विस्त को नाश करनेवाला दस्तावर वीर्य को जल्दी पैदा करनेवाला शीतल सब प्राणियों के अनुकूल, जीव रूप पुष्टि करनेवाला बलदायक बुद्धि को उत्तम करनेवाला अत्यन्त बाजीकरण आयु को स्थापन करनेवाला आयुष्य सम्भारकारक, रसायन और वमन विरेचन तथा बस्ति क्रिया के समान ही बीज बढ़ानेवाला है ।' उमी धन्य में और भी लिखा है — "जीर्णस्वर मानसिक रोग, उन्माद शोथ सूक्ष्म भ्रम संप्रज्ञपी घीमिया दाह प्यास हृदय रोग शूल उदावर्त, गोमा



वस्त्रिरोग, बवासीर, रक्तपित्त अतिभार, योनिरोग, परित्यम, म्लानि, गर्भस्त्राव इनमें सुनियों ने दूध सम्बन्धित हितकारी कहा है। और भी लिखा है कि बालक, बूढ़े घाववाले कमजोर, मूष या मेषुम से दुर्बल हुए मनुष्य के लिये दूध सदा अत्यन्त लाभदायक है ।

वैद्यवर वाग्भट ने लिखा है —

स्वादु पाकरस स्निग्धमोमस्य घातुवदनम् ।

घातपित्तहर धृष्य स्लेप्यैल्लगुरुशीतलम् ॥

‘दूध पाक में स्वाद, स्वाद रस से संयुक्त चिकना पराक्रम बढ़ाने वाला वीर्य को उत्ति करनेवाला, घादी और पित्त को हरनेवाला, छत्र कफकारक, भारी और शीतल होता है ।’

इसी भाँति समस्त शास्त्रों में दूध के गुण गाये गये हैं । वैद्यक शास्त्र में गाय भैंस बकरो, भेड़ी खँटनी, स्त्री और बछनी आदि आठ प्रकार के दूध लिखे हैं । इस सब तरह के दूधों का संक्षिप्त वर्णन करके इस लेख को समाप्त करेंगे । ९

### गाय का दूध ।

आठ प्रकार के दूधों में गाय का दूध सब से उत्तम समझा गया है । वाग्भट नामक ग्रन्थ के रचयिता वैद्यवर वाग्भट महोदय लिखते हैं —

प्रायः पयोऽस्य गम्य तु जीपनयि रसायनम् ।

क्षत क्षीण हितं मेघ्य बल्य स्तन्यवर परम् ॥

अमं अमं मदासस्मीं स्वासकासातिगृध्रधः ।

अणिन्वर मूत्रहृष्ट रक्तपित्तं न नाशयेत् ॥

सब तरह के दूधों में गाय का दूध अत्यन्त अम बढ़ानेवाला और रसायन है । घाव में दुग्धित मनुष्य को हितकारी है पवित्र है बल बढ़ानेवाला है स्त्री के स्तनों में दूध पैदा करने वाला है सर

है, और यकाई भ्रम, मद, दरिद्रता, श्वास, खाँसी अति व्यास और भूख को शान्त करता तथा जीर्णोत्थर मूत्रकण्डू ( सोफ़ाक ) और रक्तपित्त को नाश करता है । भावप्रकाश में लिखा है — "गाय का दूध विशेष करके रस और पाक में मीठा शीतल दूध बढ़ानेवाला वात पित्त और खून विकार को नाश करनेवाला, वात खादि दोषों, रस रक्त खादि घातुओं मल और नाड़ियों को गीला करनेवाला तथा भारी होता है । गाय के दूध को जो मनुष्य हसेगा पीते हैं उनके सम्पूर्ण रोग नाश हो जाते हैं, और उन पर बुढ़ापा अपना देखल जल्दी नहीं आता सकता ।

‘खवासक चदविया’ यूनानी चिकित्सा या हिक्मत का निष्पत्ति है । उसमें लिखा है — गाय का दूध किसी कदर मीठा और सफ़ेद भग्न है । वह सिल तपेदिक और केफ़ड़े के कषम को सुफ़ेद है तथा गम—शोक—को दूर करता और फ़फ़कान—पागल पन—रोग में फ़ायदा करता, मैयुन-शक्ति बढ़ाता और घमड़े की रङ्ग साफ़ करता शरीर को मोटा करता, तबियत को नर्म करता दिल दिमाग़ को मज़बूत करता मनी—वीर्य—पैदा करता और जक़्दी इक़म होता है ।”

इस नमूने के तौर पर गाय के दूधसे आराम होनेवाले चन्दरोग लिख कर बताते हैं । इनके सिवा और भी बहुत से रोग गोदुध से आराम होते हैं । सुजर्झात चकवरी श्लेष्मस्तशुरवा खादि पाधु निक ग्रन्थों तथा प्राचीन वैद्यकशास्त्र में और भी बहुत से ऐसे तरीक़े लिखे हैं जिन को हम विस्तारभय से यहाँ नहीं लिख सकते ।

## गाय के दूध से रोग नाश ।

गाय के दूध में नाबराबर घी और मधु मिलाकर पीने से या घी और चीनी मिला कर पीने से बदन में खूब ताक़त आती है एवं बल, वीर्य और पुरुषार्थ इतना बढ़ता है कि निख नहीं सकते ।

यदि

गर्भ

और

मेथु

दाह

बार

हम

शास्

आठ

वर्ग

है ।

निर्

आदि न करना चाहिये । कोई कोई ऐसा कहते हैं, जिन्होंने  
के साथ भोजन करने से बर्झीय हो जाता है और मीठ ।

४—टिनमें जो दाह करनेवाले पदार्थ खाये पिये हो, तो  
पेदा हुए दाह की शक्ति के लिये रात में जिस दूध पीना  
जिमकी भस्म लेना है उनको कमफोरोको, बूटोको, और  
दूध अत्यन्त हितकारी पण्य और तत्काल बर्झीय बढ़ानेवाला है ।

५—जिस दूध का रङ्ग बदल गया हो जिस का स्वाद  
गया हो, जो खटा हो गया हो जिस में बदलू आती हो  
गया हो या जिसमें जमक बगैर मिला गया हो उस दूध  
पीना चाहिये, क्योंकि ऐसा दूध पीनेसे बुद्धि आदि नष्ट हो

६—बासकों को जब गायका दूध पिखाना हो, तो उस में  
पानी मिला कर पीटना चाहिये और साथ ही ज़रा भी पीना  
मिला देनी चाहिये, क्योंकि माँके दूध को अपेक्षा गायका  
फौका होता है ।

७—जिस दूध को दुहने हुए अधिक देर हो गयी हो, वह  
दूध बिना गरम किये कभी न पीना चाहिये ।

८—बासकों को Feeding bottles यानी दूध पिखाने  
शीशियों से कदापि दूध न पिखाना चाहिये । यदि किसी  
पिखाना हो पड़े तो दूध पिखाकर हर बार गरम जल से  
कर लेना चाहिये । आज-कल बहुत से लोग विज्ञान  
अपने बासकों को बिनायत दूध के हिस्सों का दूध  
मगर यह काम भी हानिकारक है ।

है, और घकाईं अम, मद दरिद्रता, श्वास, खाँसी अति प्यास और मूत्र को शान्त करता तथा जीर्णोत्तर मूत्रकृच्छ्र ( सीकाक ) और रक्तपित्त को नाश करता है । भावप्रकाश में लिखा है —“गाय का दूध विशेष करके रस और पाक में मीठा शीतल, दूध बढ़ानेवाला वात पित्त और खून विकारों को नाश करनेवाला, वात खादि दोषों रस रक्त खादि धातुओं, मल और नाड़ियों को गौला करनेवाला तथा भारी होता है । गाय के दूध को जो मनुष्य इसेया पीते हैं उनके सम्पूर्ण रोग नाश हो जाते हैं और उन पर बुढ़ापा अपना दखल जल्दी नहीं उभा सकता ।

‘खवासुप्त अदविया’ युनानी चिकित्सा या डिकमत का निष्पत्ति है । उसमें लिखा है —‘गाय का दूध किसी कदर मीठा और सफ़ेद मगझर है । यह सिल तपेदिक और फेफड़े के कृत्रिम को सुफ़ीद है तथा ग्रम—शोक—को दूर करता और कफ़कान—पागल—पन—रोग में फ़ायदा करता, मैथुन शक्ति बढ़ाता और चमड़े की रक्त साफ़ करता शरीर को मोटा करता तबियत को नम करता दिस दिमाग को मजबूत करता, मनी—वीर्य—पैदा करता और जल्दी कफ़म होता है ।

हम नमूने के तौर पर गाय के दूधसे आराम होनेवाले चन्दरोग लिख कर बताते हैं । इनके सिवा और भी बहुत से रोग गोदुग्ध से आराम होते हैं । सुजर्झित अकबरी इलाकुल्लगुरबा खादि आधुनिक ग्रन्थों तथा प्राचीन वैद्यकशास्त्र में और भी बहुत से ऐसे तरीके लिखे हैं जिन को हम विस्तारभय से यहाँ नहीं लिख सकते ।

### गाय के दूध से रोग नाश ।

गाय के दूध में नाबराबर घी और मधु मिलाकर पीने से या घी और चीनी मिला कर पीने से बदन में खूब ताकत आती है एवं बल वीर्य और पुरुषार्थ इतना बढ़ता है कि लिख नहीं सकते ।

जिस मनुष्य को खांख में जलन रहती हो, यदि वह गरम कपड़े को करी तब करके उसे गाय के दूध में तर करके आँखों पर रखे और छपर से फिटकारी पीस कर पट्टी पर धरक दे तो ४१६ दिनों में नेत्र जलन कम हो जाती है ।

गाय का दूध थोड़ा कर गरम गरम पीने से हृदय की आराम हो जाती है ।

गाय के दूध को गरम करके उसमें मिश्री और काली मिर्च पीस कर मिश्राने और पीने से जु काम में बहुत लाभ होते देखा गया है ।

गाय के दूध में बादाम को खोर पका कर, ३१४ दिन खाने से आधासीसी या आधे मिर का दर्द आराम हो जाता है ।

अगर खून की गरमी से मिर में दर्द हो तो गाय के दूध में रुई का मोटा फाड़ा भिजोकर मिर पर रखने और उसे बराबर दूध से तर करते रहने से फायदा होता है किन्तु सन्ध्या समय मिर धोकर गाय का भक्षण प्रमत्त करनी है ।

घटूर के विष में गाय का दूध थोड़ी थोड़ी मिलाकर पीने से लाभ होता है ।

अगर किसी तरह भोजन के साथ काँच का सफूफ (धूरा) खाने में आजाय तो गाय का दूध पीने से बहुत लाभ होता है ।

अरुह गन्धक के विष में, गाय के दूध में खी मिलाकर पिजाने से गन्धक का विष उतर जाता है ।

गाय के दूध में मोठ घिसकर गाढ़ा गाढ़ा जैप करने से आराम प्रथम सिर दद भी आराम हो जाता है ।



## गायोंकी किस्मोंके अनुसार

### दूधके गुण ।

कोई गाय कासी, कोई पीसी, कोई साल और कोई सफेद होती है। मतलब यह है कि मिलने प्रकार की गायें होती हैं उन के उतने ही प्रकार के दूध होते हैं। यानी रङ्ग-रङ्गकी गायोंके दूध के गुण भी भिन्न भिन्न होते हैं। अब हम पाठकों के सामान्य नीचे सब तरह की गायों के दूध के गुणावगुण खुलासा लिखते हैं।

#### काली गायका दूध ।

काली गाय का दूध विशेष रूप से वातनाशक होता है। और रङ्ग की गायों की अपेक्षा काली गाय का दूध गुण में थोड़ा समझा जाता है। जिन को वात रोग हो उन को काली गाय का दूध पिखाना उचित है।

#### सफेद गायका दूध ।

सफेद गाय का दूध कफकारक और भारी होता है यानी देर में पचता है। शेष गुण समान ही होते हैं।

#### पीसी गायका दूध ।

पीसी गाय का दूध और सब गुणों में तो अन्य वर्ण की गायों के समान ही होता है। केवल यह फर्क होता है कि इस का दूध विशेष करके वात पित्त को शान्त करता है।

#### लाल गायका दूध ।

लाल गायका दूध भी काली गायकी तरह वातनाशक होता है। फर्क इतना ही है, कि काली गाय का दूध विशेषरूप से वातनाशक

होता है। चितकबरी गड़ की गाय के दूध में भी मास गी के दूध के समान गुण होते हैं।

### जांगल देशकी गायोंका दूध ।

जिस देश में पानी की कमी हो और दरखूतों की बहुतायत हो वह जहाँ घात पिस्त सम्बन्धी रोग अधिकता से होते हैं उस देश को जांगल देश कहते हैं। मारवाड़ प्रान्त जांगल देश की गिल्ली में है। जांगल देश की गायों का दूध भारी होता है चर्वात् दिवत से पचता है।

### अनूपदेशकी गायोंका दूध ।

जिस देश में पानी की इफरात हो, हवों की बहुतायत हो और जहाँ घात कफ के रोग अधिकता से होते हैं,—उस देश को अनूप देश कहते हैं। बङ्गाल प्रान्त अनूप देश गिना जाता है। अनूप देश की गायों का दूध जांगल देश की गायों से अधिक भारी होता है। पहाड़ी देश की गायों का दूध अनूप देश की गायों के दूध से भी भारी होता है।

### अन्य प्रकारकी गायोंका दूध ।

छोटे बछड़े वाली या जिस का बछड़ा मर गया हो, उस गायका दूध त्रिदोषकारक होता है। बाबरी गाय का दूध त्रिदोष-नाशक तृप्तिकारक और बलदायक होता है। बरस दिन की प्याह हुई गाय का दूध गाढ़ा बलकारक तृप्तिकारक, कफ बढ़ाने वाला और त्रिदोषनाशक होता है। धूम और भाभी खाने वाली गायका दूध कफकारक होता है। कड़वी बिनीले और घास खानेवाली गायका दूध सब रोगों में लाभदायक होता है। जवाम गाय का दूध मीठा, रमायन और त्रिदोषनाशक होता है। बुरी गाय के दूध में ताकत नहीं होती। गाभिम गायका दूध गाभिम होने के तीन महीने पीछे पित्तकारक नमकीन और मीठा तथा शीघ्र करने वाला होता है।

नयी ब्याई हुई गाय का दूध रुखा दाहकारक पित्त करने वाला और खूनविकार पैदा करनेवाला होता है । जिस गाय को ब्याये बहुत दिन हो गये हों, उस गाय का दूध मीठा दाहकारक और नमकीन होता है ।

### भैंसका दूध ।

भैंस का दूध गाय के दूध से अधिक मीठा चिकना वीर्य बढ़ाने वाला भारी, नौद खानेवाला कफकारक, भूख बढ़ानेवाला और ठण्डा है । हिकमत की किताबों में लिखा है कि भैंस का दूध कुछ मीठा और सफेद होता है और तबियत को ताजा करता है ।

### बकरीका दूध ।

बकरी का दूध कसैला मीठा ठण्डा घाही और हल्का होता है रक्तपित्त, अतिहार, चय, खाँसी और बुखार को आराम करता है । बकरी चरपरे और कड़वे पदार्थ खाती है, इसी कारण से बकरीका दूध सब रोगों को नाश करता है । यह तो वैद्यक की बात है । हिकमत की किताबों में लिखा है कि बकरी का दूध गर्मी के रोगों में बहुत फायदेमन्द है और गर्म भिजाजवालों को ताकत देता है । इस के गरगर ( कुक्रे ) करने से हल्क यानी कण्ठ के रोगों में बहुत फायदा होता है । यह पेट को नर्म करता है, हल्क (कण्ठ) की खराब और मसीने के क़ख़्म को सुफ़ीद है तथा सुँह से खून आने खाँसी सिल ( कसेजी को खून आने और उस में मवाद पड़ना ) और फिफड़े के क़ख़्म में सामदायक है ।

### भेड़का दूध ।

भेड़ का दूध खारी खादिष्ट, चिकना गरम पथरी रोग को नाश करनेवाला हृदयकी अग्रिय, दतिदायक ठण्ठ वीर्य कफ और पित्त करनेवाला बादीकी खाँसी और बादीके रोगोंमें हितकारी है ।



## जेंटनीका दूध ।

जेंटनी का दूध हल्का मीठा, खारी अग्निदीपक और दस्ताह होता है, कीड़े, कोढ़, कफ, अप्पारा सृजन और पेट के रोगों को नाश करता है ।

## घोड़ीका दूध ।

घोड़ी का दूध रुखा, गरम, बलदायक, शीघ्र और वातनाशक, खटा, खारी, हल्का और सादिष्ट होता है । एक खुरवाले समे जानवरों का दूध घोड़ी के दूध के समान गुणवाला होता है ।

## हयनीका दूध ।

हयनी का दूध पुष्टिकारक मीठा, कसैला, भारी, बलशाली बढ़ानेवाला शीतल, चिकना मजबूती करने वाला और पाँखों के लिये सुफीद है ।

## स्त्रीका दूध ।

स्त्री का दूध हल्का, शीतल अग्निदीपन करने वाला वात, पित्तनाशक और पाँखों की पीड़ा में प्रायदेमन्द है । यह दूध योगदान खादि में टपकाया जाता है और बहुधा सुँघाया भी जाता है । यह भी याद रखना चाहिये कि स्त्री का दूध कच्चा ही हितकारी होता है । गरम किया हुआ मुकाममन्द होता है ।

## गायका धारोष्ण दूध ।

गाय को दुधति ही जो दूध यमों में निकलता है, वह गर्म होता है । इसी से उस दूध का नाम 'धारोष्ण' दूध रक्ता गया है । तत्का मक्ता यम दुहा गर्म दूध बाजीकरण भातु बढ़ाने वाला नींद माने वाला क्षान्तिकारक, हितकारी, पथ्य क्षायकेदार, भूख बढ़ानेवाला और सब रोगों को नाश करने वाला होता है । अनेक पन्थोंमें लिखा है कि यदि मनुष्य गाय के धारोष्ण दूध को जमीन पर न रक्के और

बिना विचक्ष्य पी जाये तो उसे बहुत लाभ हो । भावप्रकाश में लिखा है ।

धारोष्णं गोपयो यत्नं लघुर्जाति सुधासमम् ।

दृपिमन्त्र त्रिदोषघ्न तद्वारा शिशिर त्यजेत् ॥

गायका धारोष्ण दूध बल बढ़ाने वाला, हल्का ठण्डा अमृत समान, अग्निदीपक और त्रिदोषनाशक होता है ।" गाय का दूध दुहने बाद शीतल हो गया हो तो बिना गरम किये न पीना चाहिये । भैंस का धारोष्ण दूध कदापि न पीना चाहिये ।

बासी दूध ।

जिस दूध को दुहे हुए तीन घण्टे हो गये हों, वह दूध बासी समझा जाता है । बासी दूध त्रिदोषकारक होता है । वैसे दूध को भाग पर गरम करके पीना चाहिये ।

कच्चा दूध ।

जो दूध भाग पर गरम न करके ऐसे ही पिया जाता है उसे कच्चा दूध कहते हैं । कच्चा दूध बल बढ़ानेवाला, भारी—देर से पचने वाला—बाजीकरण पाश्चान्ना कल करनेवाला और दोषकारक होता है । सिर्फ गाय और भैंस का कच्चा दूध पी सकते हैं । और जानवरों का कच्चा दूध मनुष्य के लिये हितकारी नहीं होता । भेड़ का दूध गर्मागर्म पीना उचित है । बकरी का दूध थोड़ाकर और फिर ठण्डा करके पीना सुनासिद्ध है ।

गरम किया हुआ दूध ।

थोड़ाया हुआ गरम दूध कफ और खाँसी को नाश करता है । यदि गरम करके शीतल कर लिया जावे तो पित्तको शान्त करता है । अगर कच्चा दूध चाँहा पानी मिला कर थोड़ाया जाय और जब पानी जल कर दूधमात्र रह जाय तब वह दूध कच्चे दूध से भी

गुणवत्तम् । अर्थात् सब प्रकार के दृष्टियोंमें गाय का दही ब्रेष्ठ का गुणदाता होता है ।

गायके दही से रोगोंका नाश ।

१ । एक प्रकार का सिर दर्द ऐसा होता है कि वह सूर्य के उदय होने और बढ़ने के साथ बढ़ता है और सूर्य के उतरने के साथ कमका होता जाता है । ऐसे सिर दर्द में सूर्योदय से पड़िले ११ रोज़ गाय का दही और भात खाने से बहुत लाभ होता है ।

२ । पाँव के दस्त होते हों, पेट में मरोड़ी चलती हो तो दही भात खाने से दस्तों में आराम होते देखा गया है । यदि दस्त और बुखार साथ ही हों, या दस्तों के साथ सूजन हो तो दही कढ़ाई न खाना चाहिये ।

३ । अगर किसी को बहुत हो प्यास लगती हो, तो वह एक पुरानी ईंट को खूब धोकर साफ़ कर ले । पीछे भाग में तपा कर जलास सुर्ख कर ले । जब ईंट एकदम जलम हो जावे तब उसे गाय के दही में बुझा दे । पीछे यही दही थोड़ा थोड़ा खावे । इस दही से प्यास में तत्कीन होती है ।

भैंसका दही ।

भैंस का दही बहुत चिकना कफकारक, वात पित्त नाशक पाक में मीठा, अभिषन्दि, हृण्य, भारी और रक्तविकार करने वाला होता है ।

बकरीका दही ।

बकरी का दही उत्तम, गाढ़ी जलका बिंदोप नाशक और अम्लिदीपक होता है । यह श्वास शोषी, बवासीर, चयरोग और दुर्बलता में हितकारी होता है ।

ऊँची का दही ।

ऊँटनी का दही पाक में चरपरा, ज्यादा मोठे ग्वारी होता है ।

यह दही उदर रोग, कोढ़, बवासीर, पेट का दर्द, दस्तकाष्ठ, वात और कीड़ों को नाश करता है ।

दही खाने के नियम ।

१ । रात में दही न खाना चाहिये । यदि खाना ही हो, तो बिना घी और घूरे के, बिना मूँग की दास के बिना शहद के, बिना गरम किये हुए और बिना चाँवलों के न खाना चाहिये । अगर रक्तपित्त और कफ सम्बन्धी कोई रोग हो, तो किसी तरह भी दही न खाना चाहिये ।

२ । अगहन, पूस, माघ और फागुन में दही खाना उत्तम है । सावन भादों में दही खाने से बहुत लाभ होता है ।

३ । कार्तिक जेठ, आषाढ़, चैत और वैशाख मास में दही कदापि न खाना चाहिये ।

नोट । जो शपथ नियम विरुद्ध दही खाता है, उसे ज्वर, खून विकार, पित्त विसर्प, कोढ़, पौलिया, भ्रम और भयङ्कर कामला रोग हो जाता है ।



# माठेका वर्णन ।

## माठे के लक्षण ।



य या भैंस के दूध को दही का जामन देकर जमा देते हैं। अब दही जम जाता है, तब बिसो कर मखन या मूनी ची निकाल लेते हैं, जो पदाय पतला सा गोप रह जाता है उसे कहीं मट्टा और कहीं छाछ कहते हैं। संस्कृत में माठे को तक्र और मोरस भी कहते हैं। जो दही थोड़ाई भाग पानी मिलाकर बिसोया जाता है उसे माठा कहते हैं। कोई कोई येथ पाछे भाग जम वाले दही को माठा कहते हैं।

## माठे क भेद ।

जिस माठे में से बिलकुल ची निकाल लिया जाता है वह माठा पथ्य—हितकारी—थोर पतला हमका होता है जिस माठे में से थोड़ा ची निकाल लिया जाता है थोर थोड़ा उस में छोड़ दिया जाता है वह माठा भारी सुण थोर कफकारक होता है। जिस माठे में से ची बिलकुल नहीं निकाला जाता है वह माठा गाढ़ा, भारी, पुष्टिकारक थोर कफकारक होता है।

## माठे के गुण ।

महर्षि चारमट जी लिखत हैं —

तत्र लघु कपायाम्बु दीपन कफनाशकम्

गोपद्रासोपहृणी दोष मृतपदारपीः

शीतगुणं प्रुत प्यापाद्वर पाण्डुशामकम् जयत् ॥

“माठा हस्तका, कसैला खड़ा, अग्निदीपक और कफ तथा मादी को जीतने वाला होता है और सूजन, उदर रोग बवासीर, गड़खी दोष मूत्रग्रह, अरुचि तिक्ती गुल्म घी पीने से पैदा हुआ रोग विष और पीसियेको नाश करने वाला होता है ।” मदनप्राप्त निघण्टु में लिखा है —

वीर्योष्ण बलद रूक्ष प्रणिन वातनाशनम् ।

हन्ति शोथगरच्छर्दिं प्रसेक विषमञ्जरान् ॥

पाण्डु मेदो ग्रहण्यसौ भूत्रग्रह मगन्दरान् ।

मेह गुरममतीसार शूलप्लीहकफ कृमीन् ॥ १

अत्र कुष्ठ कफ व्यापि कुष्ठमृणोदरापचीः ॥

“माठा वीर्य में गर्म बलदायक रूखा, तृप्तिकर्ता और वात नाशक होता है । यह सूजन कृचिम विष छर्दि ( वमनरोग ) पसीना, विषमञ्जर पीसिया, मेद गड़खी बवासीर पेशाब रुकना मगन्दर प्रमेह, गोस्त्रा अतिसार पतले दस्त जगना, शूल तिक्ती कफ पेट में कीड़े, सफेद कोढ़ कफ रोग कोढ़ व्यास पेट का रोग और अपची को नाश करता है ।”

जिनके पेट में तिक्ती और कीड़े हों जिनका शरीर चरबी बढ़ जानेके कारण मोटा हो गया हो जिनको भोजनका स्वाद न आता हो या भूख कम लगती हो जिनको संग्रहणी रोग विषमञ्जर या अधिक घी खाने से अजीर्ण हो गया हो, — उन्हें माठा सेवन करना बहुत ही लाभदायक है । यद्यपि यह विषय वैद्यक शास्त्रमें लिखा है तथापि हमने भी इसे प्राकृतमाया है इसवास्ते कोर टेकर लिखा है ।

यथा माठा त्रिदाय नाशक है ?

हां माठा त्रिदोष नाशक है । पेटमें जाकर इसका पाक मोठा होता है , इस वजहसे यह पित्तको क्षुपित नहीं करता । दूसरे यह ताम्बीर में गर्म और कसैला होता है इस वास्ते यह कफ को नाश

करता है । तीसरे यह स्वाद में खट्टा और मीठा होता है , यत यह वायु को नाश करता है ।

रसानुसार मांसे के गुण ।

मीठा माठा कफ करता है , किन्तु वाम पित्तको नाश करता है । खट्टा माठा वातको हरता है और रक्तपित्त को कुपित करता है तथा पेट में कौटि करता है ।

दोषानुसार माठा पान की विधि ।

बादी में—सोठ और सेंधा नमक मिला हुआ माठा उत्तम होता है । पित्तमें—चीनी मिला हुआ मीठा माठा अच्छा होता है । कफ में सोठ कालीमिर्च और पीपल मिला हुआ माठा उत्तम होता है ।

६६

मांसे रोग नाश ।

१ । अगर बादी के कारण पेट में रोग हो तो पीपल और सेंधा, नमक पीस कर मांसे में मिलाकर पीये ।

२ । अगर पित्तके कारण पेट में रोग हो तो मांसे में खड़ू और कालीमिर्च मिला कर पीये ।

३ । अगर कफ ने पेट में रोग हो तो मफेद कीरा, पीपल सोठ कालीमिर्च, अजवायन और सेंधानोन पीस कर मांसे में मिला कर पीये ।

४ । अजवायन, सेंधानोन, सोठ पीपल और कालीमिर्च पीस कर मांसे में मिलाकर पीने से त्रिदोष ने उत्पन्न हुआ मांसे पेट का रोग नाश हो जाता है ।

५ । अगर दमकन हो तो काला-नोन और अजवायन पीस कर मांसे में मिलाकर पीना चाहिये ।

६ । अगर अधिक भ्रूंगफलों खानेसे पक्षीर्ष हो गया हो तो मांसे पीने से कुछ तकलीफ न होगी ।

७। संप्रहृषीरोग में “लवणभास्तरचूर्ण” को एक मात्रा फाँक कर ऊपर से गाय का माठा कुछ दिन बराबर पीओ ।

८। अगर भोजन कर लेने के पीछे दोपहरको रोज़ रोज़ माठा पी लिया करो तो कभी उदर-सम्बन्धी रोगों में वैद्यका सुँड ही न देखना पड़े । अगर माठे में सैधानोग और सफ़ेद क़ीरा भूनकर खास लिया जाय तो परमोत्तम हो ।

९। अगर बवासीर हो तो चीतेकी लकड़ी कासको पीसकर कोरो मिट्टी की हाँड़ी में भीतर की ओर चारों तरफ़ लगा दो । पीछे उस में दही अमाकर माठा बिलोओ । वैद्यवर बाग्भट लिखते हैं कि वैसी हाँड़ीका माठा रोज़-रोज़ पीनेसे बवासीर चाराम हो जाती है । ऐसा माठा सब तरह की बवासीर और मस्तीमें लाभदायक है ।

### माठा हानिकारी ।

गरमी के मौसम और बार तथा कातिक में माठा पीना अच्छा नहीं है । जिसका शरीर दुर्बल हो या जिसके शरीर में घाव हों एवं जिसे भ्रम दाह सूख्खा मद अथवा रक्तपित्तजन्य रोग हो,— उसे कदापि माठा न पीना चाहिये ।

### माठे के लिये उत्तम मौसम ।

माठा पीने के लिये जाड़े का मौसम सब से उत्तम मौसम है । गर्मी का मौसम माठे के लिये ख़राब है यानी शीत ऋतु में माठा पीने से स्वास्थ्य की हानि पहुँचती है । मदमपास निषण्ण में लिखा है —

शीतकाले शुद्ध्यर्शः कफघातामयपुषः ।

स्रोतो निरोधे मन्दामौ तक्रमेषामृतोपमम् ॥

शीतकाल, संप्रहृषी, बवासीर, कफ रोग, वातरोग, स्रोतेकि बन्द होने और मन्दाम्नि में “माठा” पशुत के समान है ।



### माठा पाने की विधि ।

भावप्रकाश में लिखा है कि भैंस का अत्यन्त गाढ़ा घीर पहा दही सेकर, उसमें दही से थोड़ा पानी डालकर मिट्टी के बरतनमें रड़ से बिसोपो । पीछे उसमें भुनी हुई होंग सुना झोरा, सैण मोल और राई पीसकर मिला दो । ऐसा कोई शर्ष नहीं है जिसे यह माठा प्यारा न लगे । यह माठा रुबिकारी, अग्निदीपन करनेवाला, अत्यन्त पाचन द्रुतिकारक और पेटके सारे रोगों को नाश करनेवाला है ।



# घी का वर्णन ।

## घी के गुण ।

सं

संस्कृत में घी के 'दृढ हवि, अमृत और जीवन' आदि बहुत से नाम हैं । फ़ारसी में इसे 'रोगने कर्द' कहते हैं । घी रसायन मीठा आँखोंके लिये उपकारी अग्निदीपक शीत वीर्य विष, कृष्णता, वात-पित्त, और वात नाशक, किसी क़दर अभिष्यन्दी, कान्ति, वन तेज सावस्त्र और बुद्धि वर्धक, आवाज़ साफ़ करनेवाला स्मरण शक्ति और मेधा को हितकारी उन्म्व बढ़ाने वाला भारी चिकना और कफ़ करनेवाला होता है ।

घी रोगोंमें हितकारी ।

ज्वर, उन्माद, शूल अपारा जोड़ा, घाव घाय, विसर्प, और रक्त विकार में 'घी' कामदायक है ।

घी रोगों में अहितकारी ।

राजयक्षा, कफ़ सख्यन्धी रोग, आम आम ज्वर देखा, दस्तकल मये से उत्पन्न रोग और मन्दाग्नि में घी अच्छा नहीं होता । इन रोगों में 'घी' विरोधता से तो मूलकर भी न देना चाहिये ।

दूध से निकाले घी के गुण ।

दूध से निकाला हुआ घी याही और शीतल होता है । यह नेत्र

रोग पित्त, दाह रक्त विकार, मद्य मूर्च्छा अम और बाढ़ी को माश करता है ।

एक दिनक दही से निकाले घी के गुण ।

एक दिन के दहीसे निकाला हुआ घी भित्री के लिये लाभदायक, अग्निदीपक, अत्यन्त रुचिकारक, बलवर्धक और पुष्टिकारक होता है ।

नीनी घी ।

नीनी घी स्राट में सब तरह के छुत्तों में अच्छा होता है । यह घी शीतल, हलका, अग्नि-दीपक और मल को बाधनेवाला होता है ।

नया घी ।

भोजन के लिये नया घीर ताज़ा घी ही उत्तम होता है । थकाई कमजोरी पीमिया कामसा और ज्वर-रोगों में ताज़ा घी बहुत उत्तम समझा जाता है ।

पुराना घी ।

एक वर्ष का रक्ता हुआ घी पुराना कहलाता है । कोई कोई भ्रम मिश्रते हैं कि दस वर्ष का रक्ता हुआ घी पुराना कहलाता है । मो घर्ष और ज्वार वर्ष का रक्ता हुआ घी "कोव" कहलाता है । और ज्वार वर्ष में ऊपर का घी "महाघृत" कहलाता है । जो जितना पुराना होता है उतना ही गुणकारी और बड़ मूल्य होता है । मूर्च्छा कोढ़ चर्मरोग, ज्वर, तिमिर, कान के रोग, ज्वर रोग, मिर-दर्ट रोग, योनि रोग, बवासीर, भोला और पीनस रोगों में 'पुराना घी' बहुत ही लाभदायक होता है । यह घाव भरता पीड़ित नाश करता और चिदोष शान्त करता है । पुराना घी गुदा रोग, विषकारी रोगों और सुंभाने के काम में पला है ।

### सौ बार का घोया घी ।

सौ बार का घोया हुआ घी—घाव खुजली और फोड़े फुन्सी तथा रक्त विकार में बहुत लाभदायक होता है । हजार बार का घोया हुआ घी सौ बार के घोये हुए घी से भी उत्तम होता है । शरीर के दाढ़ और भूख में भी यह बड़ा काम देता है ।

### घी घोनेकी विधि ।

जब घी धोना हो तब घी को पीतल या काँसी की घात्री में रख लो । उसे हाथ से फेंटते जाओ । हर बार नया पानी डालते जाओ और पहले डाले हुए पानी को फेंकते जाओ । बस, सौ बार पानी डालने और फेंटने से सौ बार का घोया घी हो जायगा ।

### गाय का घी ।

पाँखों के रोगों में गाय का घी सब से ज़ियादा फ़ायदेमन्द है । गाय का घी ताकतवर अग्निदीपक पचनेपर मोठा घात पित्त तथा कफ नाशक वृद्धि, भोज सुन्दरता, कान्ति और तेज़ बढ़ाने वाला, उम्र की वृद्धि करनेवाला, भारी पवित्र सुगन्धबुद्ध रसायन और रुचिकारक होता है । सब प्रकार के छूतों को चपेला गाय का घी अच्छा होता है ।

### भेंस का घी ।

भेंस का घी मोठा ठण्डा कफ करने वाला, ताकतवर भारी और पचने पर मोठा होता है । यह घी पित्त खून फिसाद और वादी को नाश करता है ।

### बकरी का घी ।

बकरी का घी अग्निकारक पाँखोंके लिये फ़ायदेमन्द, बल बढ़ाने वाला और पचने पर चरपरा होता है । काँसी, खास, और अन्य रोग में बकरी का घी विशेष लाभदायक होता है ।

### गायके घी से रोग-नाश ।

१—अगर शरीर में ज्वर से या चौर किसी कारण से जमन होती हो; तो सौ बार का या इक्का बारका धोया हुआ घी मसना चाहिये।

२—अगर हाथ पैर के तलवे जमते हैं तो गाय का घी मसना चाहिये।

३—अगर गर्मी के कारण सिर गर्म रहता हो चौर उस में दर्द होता हो, तो गाय का मस्तिष्क सिर पर मसना चौर रसना चाहिये।

४—अगर आँखों में चंभेरासा काया हो या नेत्र दृष्टि कमजोर हो गई हो, तो गाय के घी में कानौमिर्च पीसकर मिना दो चौर उसे एक रात भर चांद की चांदनी में चरख खुला हुआ टांग दो। पीछे उसे रोक खाओ। इसके पाने से आँखों में बहुत लाभ होते देखा गया है।

५—अगर नाक से खून गिरता हो तो नाक में गाय का ताज़ा घी टपकाना चाहिये।

६—अगर हिवकी आती हो तो पुराने चाँदनों का भाग बना कर उसमें गाय का गम घा डालो। पीछे रोगी को गर्म गर्म घी भात खिलाओ या गाय का गम गर्म (सुझाता हुआ) घी खिलाओ या गाय के घी में सेधानाग मिना कर रोगी को सुँवाओ। ये सब हो उपाय फलमूल हैं। इनमें से किसी न किसी ने हिवकी अथवा पाराम हो जाता है।

७—अगर कहीं घाव हो जाये या चमड़ा बिग जाये या चोट लग जाये तो पुराना घी कुछ दिन मसो अथवा पाराम हो जायगा। अभी कुछ दिन हुए हवाई देखके मैगीनमैनका हाथ मैगीन के चन्दर या जाने में लुगुमी हो गया था। कुछ दिन बराबर पुराना घी मसने से पाराम हो गया।

८—अगर बदन में साज-साज चकत्ते या दरी-दरी हो या

आज चसती हो, तो सौ बार का घोया घी मासिश कराकर, गायके शोबर से वदन रगड़ो और पीछे भिसन लगा कर स्नान कर डालो । कुछ दिन में अवश्य आराम हो जायगा ।

८—अगर धतूरे का स्रहर चढ़ गया हो, तो गायका घी घूस पीयो ।

१०—पुराने घी में हींग छोट कर सुँधाने से चौथैया बुखार आराम हो जाता है ।



जल ही जीव का जीवन है ।



वर और मज्जम यानी वृक्ष लता पादि वनस्पतियों तथा जलचर यलचर, जमचर समस्त जीवधारियों को जल की परम आवश्यकता है ।

सच तो यह है कि इन सबका जीवनही जलमे है ।

आहार न मिलने से प्राणी एकदम मर नहीं सकते किन्तु जल बिना किसी तरह नहीं जी सकते । 'मदमपास निघण्टु' में लिखा है — पानीय प्राणिनां प्राणा विष्कम्भिव हि तन्मयम् । अर्थात् पानी प्राणियोंका प्राण है संसार पानीमे ही उपजता है । महर्षि हारोत लिखते

७ स्थावर चार प्रकार के होते हैं :—वनस्पति वृक्ष, लता और आशुभि ।

† जंगम मा चार प्रकार के होते हैं :—(१) जरायुज (मनुष्य गाय भेन आदि)

(२) भक्षज (मर्ग पक्षी और मधुमती आदि) (३) खड्गज (जुं बघराः)

( ४ ) कर्मिज (भारुबुली मूँढक बघैराः ) ८

है — छपितो मोहमायाति मोहात्पाणान्विमुञ्चति । अर्थात् प्यासे को पानी न मिलने से बेहोशी हो जाती है और बेहोशी से प्राण छूट जाते हैं ।

हमको प्यास क्यों लगती है ?

अब यह सवाल पैदा होता है कि हमें प्यास क्यों लगती है और हम को इतना पानी पीने है वह कहाँ जाता है ? अगर किसी आदमी का वजन किया जाय और वह तोन में ७५ सेर निश्चये तो उसमें १६ सेर पानी सम्भलना चाहिये । हम जो आहार करते हैं उसका घेठमें रस छिंचता है । इसका रस बन जाता है । रस छोटी छोटी नलियों में होकर भारी बदन में चकर लगाता रहता है । चकर लगाने से खून गाढ़ा हो जाता है । तब खून के गाढ़े होने पर सुखी पैदा होती है और हमें प्यास लगती है । अगर हम पानी न पिये तो खून इतना गाढ़ा हो जायगा कि वह छोटी-छोटी नलियों में न बह सकेगा । हममें से बहुत सी नलियाँ तो बाय से भी घतनी होती हैं । हम जो पानी पीते हैं वह खून में मिल जाता है और इस तरह शरीरके प्रत्येक भागमें पहुँचता है । खून के द्वारा शरीर में जो हमारी किन्द्सी है और खून को चाम जारी रखनेसे निये पानी की कुरकत है । हमको सदा, माफ़ पानी पीना चाहिये । अगर हमयोग सेवा या दूषित जल पियेगे तो हमारा स्वास्थ्य निम्नन्देह बिगड़ जायगा ।

पानाधिकी किस्में ।

आयुर्वेद में दो प्रकार का जल लिखा है — (१) पाचामीय जल (२) पूषी का जल ।

आकाशीय जल ।

पाचामीय जल चार प्रकार का होता है — (१) भार जल (मिठ को बुँदों या भारा का जल) (२) कारजल (चौकीया जल)

(६) तीघार जल (भोस की बूँदों का जल), (७) हैम जल (पर्यंतों से विघसो हुई वर्षा का पानी) । इन चारों प्रकार के अक्षायी जलों में से पहला 'धार जल' मुख्य माना गया है । धार जल भी दो भाँति का लिखा गया है — (१) गाङ्ग-जल, (२) सामुद्र जल । इन दोनों में से भी गाङ्ग जल को शास्त्रकारों ने प्रधान माना है ।

### गांगजल ।

गाङ्गजल, आश्विन यात्री कुम्भार के महीने में बरसता है \* । सामुद्रजल, आवाढ़, सावन और भादों में बरसता है ; लेकिन कभी कभी कुम्भार में भी सामुद्रजल बरसता है, इसबादों परीचा करके गाङ्गजल समझना और लेना चाहिये । हारीत ऋषि लिखते हैं कि बुद्धिमान गाङ्गजल पीवे, क्योंकि गाङ्गजल पवित्र, बलदायक और रसायन है । प्रकाई, रक्तानि और प्यास को नाश करता है, बलका है, और खुजली मूच्छा, प्यास रोग, वमन, मूँवाँघात को नाश करता है ।

### गांगजल लेने की विधि ।

एक साफ़ सफेद बड़ा कपड़ा जेँचा बाँध दो । उस के नीचे बरतन रख दो । पानी भर जायगा । इस जल को चाँदी, साने या मिट्टी के बरतन में भर कर रख दो और सदा काम में लाओ ।

० समुद्र की गमी से समुद्रका जल भाँक की सुरत में ऊपर उठकर बाहर बन जाता है और वही जल जोला भोस और मेहकी सुरत में जमीन पर गिरता है । समुद्रका पानी भारी होता है, इसलिये बहुत ऊँचा नहीं जाता और प्रायः भाँका सावन और भादों में बरसता है । किन्तु गंगाजल हलका होता है । इस जलसे जमी भाँक बहुत ऊँची जाती है और मेह के रूप में, आश्विन में पृथ्वीपर गिरती है ।

† समुद्र में लिखा है कि आश्विन ( कुम्भार ) के महीने में ग्रहण किया हुआ सामुद्रजल भी गांगजल के समान होता है किन्तु फिर भी गंगाजल ही प्रधान है ।

‡ हारीत लिखते हैं कि समुद्र विरता हो और मंद बरसता हो, तो उस मेहकी पारा का जल भी गंगाजल के समान होता है ।



## गागजल की परीक्षा ।

घरक में लिखा है — 'जिस जल में भिंगीये हुए चावल घेरने जैसे रह जायें वही सम्पूर्ण दोषनाशक गागजल जानना चाहिये। जिस में ये गुण न हों वह सामुद्र जल समझना चाहिये। सुशुभ्र लिखा है — गाली चावलों को ऐसा पकावे कि वह जल भी न जाय और उन में किरा भी न रहे। पीछे पके हुए चावलों की साफ पिण्डी भी बनाकर, चांदी के बरतन में रखकर बरतन में घोंटकर रख दे। अगर एक मुहूर्त भर घोंटो की घोंटी पिण्डी बनी रहे यानी न तो पिण्डी बिखरे न घुनकर जल गटका हो तो जाने कि गागजल बरसता है।' जहाँ तक बन पड़े गागजल इकट्ठा कर रखे। यदि गागजल किसी कारणवश न रख सके, तो भीमजल (घुँघी का पानी) को काम में लावे।

जो जल घुँघी में लिया जाता है उसे 'भीमजल' कहते हैं। यह तीन प्रकार का होता है — (१) जाड्जल जल (२) चानूच जल (३) साधारण जल।

### जाड्जल ।

जिस देश में घोड़ा पानी और कम दबाव होता है वहाँ पित्त और वात मध्यमी रोग होते हैं — उस देश को जाड्जल देश कहते हैं। जाड्जल देश के जल को 'जाड्जल जल' कहते हैं। यह जल — दवा यारी हमका पित्तनाशक चर्मिकारक, कफनाशक एवं और चर्मिक विकारों को नाश करता है।

### चानूच जल ।

जिस देश में पानी की इफ़राक हो और हवा की बहुतायत हो और जहाँ वात कफ के रोग होते हैं — उस देश को चानूच देश कहते हैं। इस देश के जल को चानूच जल कहते हैं। यह जल — पित्तनाशक

मौठा, चिकना, गाढ़ा भारी, मन्दाग्नि करने वांछा कफकारी, हृदय को प्रिय और अनेक विकार पैदा करने वांछा होता है ।

साधारण जल ।

जिस देश में जाङ्गल और भानूप दोनों देशों के लक्षण पाये जायें उस देश को साधारण देश कहते हैं और ऐसे देश के जल को “साधारण जल” कहते हैं । यह जल—मौठा अग्निदीपक, शीतल जलका, छत्तिकात्मा, हविकारक, व्यास दाह और त्रिदोष को नाश करनेवाला होता है ।

नदियों का जल ।

नदियों का पानी सामान्यतासे रुखा वातकारक जलका, अग्नि प्रदीपक, अभिव्यन्दि नहीं विगद सरपरा कफ और पित्त नाशक होता है । जो नदियाँ तेज़ी से बहती हैं और जिनका पानी साफ़—निर्मल—होता है, वे जल के जलवाली समझी जाती हैं । जो नदियाँ सिरार से ढकी रहती हैं धीरे धीरे बहती हैं और जिनका जल मैला होता है वह भारी जलवाली समझी जाती हैं । गङ्गा ५ सतस्र सरयू और अमुना आदि नदियाँ जोकि हिमालय पहाड़ से निकली हैं जल के लिये उत्तम समझी जाती हैं । सुश्रुत में लिखा है कि पश्चिम की बहनेवाली नदियाँ पथ्य हैं ; क्योंकि उनका जल जलका है । पुरवः की बहनेवाली नदियाँ अच्छी नहीं हैं क्योंकि उनका जल भारी है । दक्खिन की बहनेवाली नदियाँ बहुत दोषल नहीं हैं, क्योंकि उनका जल साधारण है । इस विषय में मदनपास निघण्टु आदि ग्रन्थों में बहुत विस्तार से लिखा है । वह सब लिखने से ग्रन्थ बढ़ने का भय है । नदी, तालाब, कुएँ आदि जिस देश में हों उस देश के अनुसार ही उनके जल के गुण दोष समझने चाहिये ।

० गंगा नदी का जल सब जल से उत्तम समझा जाता है ।

† सूनी, माही नर्मदा और तापती आदि पञ्चमकी बहती है ।

‡ कावेरी कृष्णा गोदावरी और महानदी आदि पूरव का बहती है ।

सिन्धु, सतस्र रावी अमान आदि नदियाँ दक्खिनकी बहती हैं ।

## ओद्विद जल ।

जो जल नीचे से धरती को फाड़ कर वही धार से बहता है उसे को "ओद्विद जल" कहते हैं । धरती से निकलना हुआ पानी—यित्ता नागक, अत्यन्त शीतल, दलिकारक, मीठा, बलदायक, कुछ कुछ वातकारक और हलका होता है तथा जमन नहीं करता ।

## भरनका जल ।

जो जल पहाड़ों के झरनों से भरता है उसे 'निर्भर' या भरने का जल कहते हैं । भरने का जल—दलिकारक, कुछ नागक, अग्निप्रदीपक, हलका, मीठा, पाक में चरपरा वात नागक और पित्तल होता है ।

## सारस जल ।

पहाड़ वगैरह से बका हुआ नदी का पानी जहाँ रकड़ा हो और वह जल कमलों से ठका हो तो उस जल को 'सारस जल' कहते हैं । सारस या भरोवर का जल—बलदायक, प्यास नाश करने वाला, मीठा, हलका, दलिकारक, रुखा, कसेला और सल मूल की बाधने वाला होता है ।

## तालाबका जल ।

तालाब का जल—मीठा, कसेला, पाक में चरपरा वातकारक सलमूल की बाधने वाला, धून फिसाद पित्त और कफ को नाश करने वाला होता है ।

## बायर्दश जल ।

मीठियों वाले पीछे कुएँ को बायर्दो कहते हैं । बायर्दो का जल—पगर जल प्यारी हो तो पित्तकारक और कफ तथा बादों को नाश करता है । जल मीठा हो तो कफकारक और वात तथा पित्त को नष्ट करता है ।

## कुर्छेका जल ।

कुर्छे का जल—अगर पानी मीठा हो तो त्रिदोष-नाशक, हितकारक और हलका समझना चाहिये, अगर खारी हो तो कफ वातनाशक, अग्निदीपन करनेवाला और अत्यन्त पित्तकारक मानना चाहिये ।

## बिकिर जल ।

नदियों के पास रेतिली धरती होती है । उसको खोदने से जो जल निकलता है उसको 'बिकिरजल' कहते हैं । यह पानी—शीतल, साफ, निर्दोष, हलका कसेला, मीठा और पित्तनाशक होता है । अगर यह पानी खारी हो तो कुछ पित्तकारक होता है ।

## बरसाती जल ।

जमीन पर पड़ा हुआ 'बरसात का पानी' पहले दिन अपष्य होता है, लेकिन गिरनेसे तीन दिन पीछे, साफ हो जाने पर, अमृत के समान हो जाता है ।

## चोष्ण जल ।

जो गड्ढा शिलाओं एवं अनेक प्रकार की लताओं से ढका हुआ हो और जिसका जल अञ्जन के समान गीला हो उसको "चोष्ण" कहते हैं । चोष्ण जल—अग्निकारक, रुखा, कफनाशक, हलका मीठा पित्तनाशक, रुचिकारक, पाचन और श्वस्त्र होता है ।

## अशूदक जल ।

जिस अज्ञात पर दिन भर सूरज की किरणें और रात भर चन्द्रमा की किरणें पड़ती हैं, उस अज्ञात का जल हितकारी होता है । ऐसे अज्ञातके जलको "अशूदक" कहावते हैं । अशूदक जल—

अगर निवासस्थान में ऐसा अज्ञात न हो तो एक साफ बड़े में जल भरकर ऐसी जगह पर रखा हो जहाँ उस जलपर दिन भर सूरजकी किरणें और रात भर चन्द्रमाकी किरणें पड़ें । दूसरे दिन, उसे खान कर दूसरे घड़े में भर लो । उम्र जाती घड़े में फिर जल भरकर उसी स्थान में रखा हो । यह भी "अशूदक" जल है ।

चिकना बिटोय नाशक, चमिष्यन्दि नहीं, निर्दोष पान्तरिष या चाकाशीय जल के समान बलकारक, बुढ़ापे और रोगों को नाश करने वाला बुद्धि के लिये हितकारी गीतम चसका और चमृत के समान होता है ।

### ऋतु अनुसार जल पीने की विधि ।

वर्षाऋतु में—कुएँ और झरने का जल, गरदऋतु में—नदी का प्रथम प्रसूदक जल हैमन्तऋतुमें—सरोवर और तालाब का जल वसन्तऋतुमें—कुएँ बावड़ी और पर्वत के झरने का जल ग्रीष्म ऋतुमें—कुएँ और झरने का जल एवं प्राष्ट ऋतु में भी कुएँ या झरने का जल योग्य स्वास्थ्य के लिये लाभदायक है ।

### पानी भरनेका उपाय ।

नदी, तालाब सरोवर और कुएँ वगैरह का जल बड़े सड़े हो भर लेना चाहिये । क्योंकि इस जल इनका जल साफ़ और गीतम, रहता है । जो जल गीतम और निर्मल होता है वही उत्तम होता है ।

### अच्छे और बुरे पानी की पहचान ।

जिस पानी में बन्धू न हो, किसी प्रकार का दुध न हो, जो बहुत गीतम व्यास मिटानेवाला निमल, चसका और हृदय को व्यास सामूम हो वह जल गुणकारी और चसका होता है । चङ्करों में भी निखा है — Good water is clear without taste or smell and free from any decaying matter अर्थात् चसका पानी साफ़ या गन्धरहित होता है और उस में कुछ सड़ी हुई चीजें नहीं होती ।

जिस जल में रंगें हैं, कोड़े पत्ते, मिट्टी और कोयले चूराब हो पटा हो गाढ़ा या बटबुढ़ा हो—वह जल नुकसानदायक है ।

## पानी साफ़ करनेकी विधि ।

जल प्राणियों का जीवन है इस वास्ते जहाँ तक हो सके खूब साफ़ जल पीना चाहिये । निर्मल पानी पीने से बीमारियाँ कम होती हैं । सुशुद्ध में जल साफ़ करने की सात तरीक़ोंमें लिखी हैं — (१) कूँब के फलों के बीजों को निर्मली कहते हैं । निर्मली को गिरी पानी में पीस कर गदसे पानी में मिला दो घोर धोड़ी देर रक्खा रहने दो । सब गाद नीचे बैठ जायगी और जल नितर कर साफ़ हो जायगा । (२) गोमिद (रज) जल में डाल देने से जल साफ़ हो जाता है । (३) कामक की जड़ या (४) गिवाल की जड़ पानी में डाल देने से भी जल साफ़ हो जाता है । (५) कपड़े में छान लेने से भी जल साफ़ हो जाता है । (६) मोती, और (७) मरकत मणि से भी जल साफ़ हो जाता है ।

भावप्रकाश में लिखा है — दूषित जल गर्म कर लेने से, सूरज की किरणों द्वारा तपाने से अथवा सोना, लोहा पत्थर और वास्तु को भाग में तपा कर जल में बुझाने से, कपड़े में छानने से सोना मोती वगैरह द्वारा साफ़ करने से स्वच्छ और दोष रहित हो जाता है ।” अगर कुछ भी न हो सके, तो पानी को गरम करलो, क्योंकि थोड़ाने से पानी की बुरी(बवा) निकल जाती है । हानिकारक पदार्थ जो उस में घुसे रहते हैं नीचे बैठ जाते हैं । छोटे-छोटे कीड़े\* जो भाँखों से नज़र नहीं आते मर जाते हैं । गरम किया हुआ पानी बहुत अच्छा होता है । फ़िल्टर द्वारा पानी साफ़ करने की तरीक़ीय भी बहुत अच्छी है ।

\* छोटे छोट कीड़े जिसको हम आँखों से नहीं देख सकते व सुशुद्ध शरीर की मदद से जिसको मैगलॉ में माइक्रोस्कोप (Microscope) कहते हैं, देख जा सकन ह । यह शरीर सौदायरीकी दूकानोंपर मिलना ह ।

चिकना बिटोप नाशक अभिषन्दि नहीं निर्दोष, चान्तरिचया प्राकाशीय जल के समान वस्त्रकारक, बुढ़ाये और रोभी को नाश करने वाला बुद्धि के लिये हितकारी गीतम, हलका और पसृत व समान होता है ।

### ऋतु अनुसार जल पीने की विधि ।

वर्षाऋतु में—कुएँ और भरने का जल गरदऋतु में—नदी का पयश अंगूदक जल हेमन्तऋतु में—सरोवर और तालाब का जल, वसन्तऋतु में—कुएँ बावड़ी और पर्यंत क भरने का जल, शीत ऋतु में—कुएँ और भरने का जल एवं पावट ऋतु में भी कुएँ या भरने का जल पीना स्वास्थ्य के लिये लाभदायक है ।

### पानी भरनेका उपाय ।

नदी, तालाब सरोवर और कुएँ वगैर का जल बढ़ी मवेरे हो भर लेना चाहिये । क्योंकि इस वक्त इनका जल साफ़ और गीतम, रहता है । जो जल गीतम और निर्मल होता है वही उत्तम होता है ।

### अच्छे और बुरे पानी की पहचान ।

जिस पानी में बदबू न हो, किसी प्रकार का दूध न हो, जो बहुत गीतम, प्यास मिटानेवाला निमल, हलका और हृदय को प्यास शांत करने वाला जल गुणकारी और पसृत होता है । पकड़ेको में भी मिला है —Good water is clear without taste or smell, and free from any decaying matter यद्यपि पसृत पानी प्यास या मथरहित होता है और उस में कुछ मशुई भी चीरे नहीं होती ।

जिस जल में जो भी चीं कौड़ पत्ते, बिपार और कोह में मुराह जो मग हो गाढ़ा या बदबुदार हो—यह जल अनुमानात्त है ।

## पानी साफ़ करनेकी विधि ।

जल प्राणियों का जीवन है इस वास्ते जहाँ तक हो सके खूब साफ़ जल पीना चाहिये । निर्मल पानी पीने से बीमारियाँ कम होती हैं । चयुत में जल साफ़ करने की सात तरीकोंमें लिखी हैं — (१) कंघ के फलों के बीजों को निर्मली कहते हैं । निर्मली की गिरी पानी में पीस कर गदले पानी में मिला दो और थोड़ी देर रक्खा रहने दो । सब गाद नीचे बैठ जायगी और जल नितर कर साफ़ हो जायगा । (२) गोमेद (रत्न) जल में डाल देने से जल साफ़ हो जाता है । (३) कमल की जड़ या (४) मिर्चान्त की जड़ पानी में डाल देने से भी जल साफ़ हो जाता है । (५) कपड़े में छान लेने से भी जल साफ़ हो जाता है । (६) मोती, और (७) मरकत मणि से भी जल साफ़ हो जाता है ।

भावप्रकाश में लिखा है— दूषित जल गर्म कर लेने से, सूरज की किरणों द्वारा तपाने से अथवा सोना लोहा पत्थर और वास्तु को आग में तपा कर जल में बुझाने से कपड़े में छानने से, सोना मोती वगैरह द्वारा साफ़ करने से अच्छ और दोष रहित हो जाता है ।' अगर कुछ भी न हो सके तो पानी को गरम करलो, क्योंकि थोटेपाने से पानी की बुरी-बुरा निकल जाती है । हानिकारक पदार्थ जो उस में घुसे रहते हैं नीचे बैठ जाते हैं । छोटे-छोटे कीड़े-कीड़ों से नष्ट नही पाते मर जाते हैं । गरम किया हुआ पानी बहुत अच्छा होता है । फ़िल्टर द्वारा पानी साफ़ करने की तरीका भी बहुत अच्छी है ।

\* छोटे छोटे कीड़े जिसका हम आँखों से नहीं देख सकते, व सुदृशान गीरा की मदद से, जिसको मैगनली में माइक्रोस्कोप (Microscope) कहते हैं, देख पा सकते हैं । यह रीति साधारणोंकी दुकानोंपर मिलना है ।



### फिल्टरकी तरकीब ।

एक तिपई पर चार घंटे तक खपर रकड़ो । खपर के तीन घंटों की पैदी में बारीक बारीक छेद करो । सबसे खपर के घंटे में भात खोयला दूध में कड़क चौर तीसरे में भात भर दो चौर नीचे । घड़ा खाली रकड़ो । पीछे सब से खपर के घंटे में चादिले चादिले लम्ब भर दो । खपर के तीन घंटों में होकर जो पानी बीये वह में भर जायगा वह पानी बहुत ही साफ होगा ।

मैले पानी में ज़रासी क़िटकरी डाल देने में भी ज़रूर साफ़ हो  
 जाता है। किसी तरह जो पानी अशुद्ध साफ़ करके पीना चाहिये।  
 जिस कुएँ या तालाब वगैरह का पानी पीने के काम में आता हो  
 उस में ससमूह फेंकना, गड़ाना मैले कपड़े धोना, मैले घड़े डालना  
 अनवित है।

पानी ढण्डा करने की सात तरकीबें ।

(१) मिट्टी के साफ़ कोर छड़े में पानी भर कर जवा में रख देने से,  
(२) किसी चौड़े थोर बड़े बरतन में बर्फ या बर्फ का जल भरकर उसमें पानीका भरा हुआ बरतन रख देनेसे, (३) पानीक बरतनको लकड़ी या काठ की फिरकी में ऊँचा नीचा करने से (४) चौड़े बरतन में पानी भरकर पेंसेकी जवा करने से (५) पानी के थोर बरतनके चारों तरफ जल का भोगा लपट्टा लपेटने से, (६) पानी के भरे हुए बर्तनों बाग़ या घाट में गिरा देने से थोर (७) पानी के भरे हुए बरतन को कीचड़ पर रखकर दिनाले रखने से पानी ठण्डा हो जाता है ।

### जल-सम्बन्धी नियम ।

(१) — यथा विवाहः यानी विवाह आह मा यथा नदी पवनः ,

© 1994 by the American Psychological Association, 0893-3200/94/120000-01\$05.00/0

इसवास्ते मनुष्य को अग्नि बढ़ाने के लिये, थोड़ा थोड़ा जल, बारम्बार पीना उचित है ।

(२)—पानी को सदा, थोटाकर या फिखर की विधि से खान कर पीना उचित है । मैला पानी पीनेसे हैजा आदि रोग हो जाते हैं और मनुष्य बहुधा अकाल मृत्यु से मर जाते हैं । अगर मरते नहीं, तो मलेरिया ज्वर से दुःख भोगते हैं या फोडे फुन्सी, खुजली आदि चर्म रोगोंसे सहते हैं ।

३—गदना, कमल के पत्तों और शिवार आदि से ढका हुआ, बरी जगह का खुरज चम्परा की खिरबे जिस पर न पड़ती हों वे मौसम का वर्षा हुआ जो तीन दिन तक न रुका रहा हो और दूषित जल को सदा त्याग देना चाहिये अर्थात् ऐसे जल न पीने चाहिये । ऐसे जल में खान करने से और ऐसा पानी पीने से छपा, अफारा, जीर्णज्वर, खाँसी अग्नि की मन्दता खुजली गलगण्ड आदि रोग पैदा हो जाते हैं ।

४—जिसकी मूर्च्छा पित्त गर्मी दाह विष रुधिर-विकार, मदात्ययः परिचयम भ्रम तमक श्वास वमन, और उर्ध्वगत रक्त पित्त—इन में से कोई रोग हो या जिसका अन्न पेट में जल गया हो उसे "शीतल जल" पीना चाहिये ।

५—यसलोकिके हृदय में, शुक्राम में बादी के रोगमें गलघट रोगमें अफारे में दस्तकाल की शक्त में सुखाव लेने पर, नये बुढ़ार में संघट्टी रोग में गोले के रोग में श्वास में खाँसी में विट्रिचि में, हिचकी रोग में और खेह पीने पर शीतल जल न पीना चाहिये ।

६—अरुचि शुक्राम मन्दाग्नि सृजन अथ मुँहसे जल बहना पेट के रोग कोट्ट खाँसी के रोग बुढ़ार वष (घाव) और मधुमेहमें

० मन्दाग्नि तमक श्वास उर्ध्वगत-रक्तविष, गलघट आदि ४ रोगों परिभाषाओं और दूसर-दूसरे कठिन शब्दोंका अर्थ इसी पुस्तकके अन्तमें देखिये ।

घोड़ा पानी पीना चाहिये । सुनिका मारी और रहस्यमय जाने की भी जारीति षष्ठि के मतानुसार घोड़ा जल पीना चाहिये ।

८—सद्योग से पैदा हुए रोग में सचिपात रोग में दाह पति सार, विस्तरक्त रोग मूर्च्छा सद्य और विपकी पीड़ा में दूधा (प्यास) रोग में कर्हि (वमन) रोग में और भ्रम में "घोटाकर गीतम बिना दूधा पानी" चकड़ा है यह सुयुक्त का मत है ।

९—वैद्यक शास्त्र में लिखा है कि गीतम जल, पिया दूधा दो पहर में पचता है, गरम करके ठण्डा किया दूधा जल पीने में एक पहर में पचता है और जिन्ही कहर गर्म हो पानी पीने में चार घड़ी में पचता है लेकिन गरम पानी पीने में चकड़ा नहीं लगता इसलिये पानी घोटाकर ठण्डा कर लिया जाने और वही पिया जाये तो उत्तम हो ।

८—जब प्यास लगे तब भाफ़ पानी अथवा पीना चाहिये; बिना एक बार ही मोटे का मोटा पानी मुँहा जाला उचित नहीं है । कई बार में छोड़ा छोड़ा जल पीना ठीक है ।

१०—भोजन के पहले पानी पीने में कामफ़ोरी हो जाती है और पन्त में पीने में गरीर मोटा हो जाता है इसवासे भोजन के बीच में छोड़ा छोड़ा पानी पीना चकड़ा है । भोजनकर चुकने की पानी न पीना चाहिये । भोजन करने के छन्दे प्रायः घण्टे बाद जल पीना बहुत ठीक है ।

११—घर बिना भोजन किये ही प्यास लगे तो पानी के बदले गरम या गर्मरोलक पी लो या कुछ खाकर पानी पीने में जल में हानि कम हो । निहार मुँहा पानी पीना चकड़ा नहीं है । चिकित्सकों विज्ञानों में लिखा है कि निहार मुँहा जल पीनेसे रक्त रोग हो जात है और मुँहापा जल्दी हो जाता है लेकिन वैद्यक में लिखा है कि जो शयन भोजन करण कोने में पहले पानी मारी की

छाया में आठ अश्वत्थि पानी पीता है वह वात, पित्त और कफ को जीतकर १०० वर्ष तक जीता है । इसका खुलासा बयान आगे लिखेंगे ।

१२—रात में, जागते ही, पानी पी लेने से नजला पैदा हो जाता है । परिश्रम, मैथुन, स्नान और खुरबूजे, तरबूज आदि तर भोजन पीछे भी, तत्काल जल पीना मना है । परिश्रम कसरत मैथुन आदि के पीछे और पसीनों में जल पीने से छुकास और खाँसी आदि रोग हो जाना सम्भव है ।

१३—यद्यपि पानी प्राणी का प्राण है तथापि अधिक पीने से हानि करता है । इसवास्ते प्यास लगने पर थोड़ा थोड़ा पानी पीना उचित है ।

१४—अगर सफ़रमें तरह तरह का जल पीनेका मौका पड़ जाय तो उस जल का अवगुण दूर करने को कच्ची प्याज़ खाना अच्छा है । जो प्याज़ से परहेज़ रखते हों वह हलकी सी भङ्ग पीवें । जिन्हें कुछ भाँग पीने का अभ्यास होता है उन्हें जहाँका पानी नहीं लगता ।

१५—पानी पीकर, तत्काल, पढ़ना पढ़ाना चलना दौड़ना बोझ उठाना, किसी सवारी पर बैठना और वाद विवाद करना अच्छा नहीं है ।

१६—अग्नि पुर पकाया हुआ और पीछे शीतल किया हुआ पानी त्रिदोष नाश करता कफ हरता और शीतल होता है ।

१७—दिन में पकाया हुआ पानी रात में और रात का पकाया हुआ पानी दिन में न पीना चाहिये क्योंकि ऐसा अक्ष मारी हो जाता है ।

१८—रात में गरम अक्ष पीने से अजीर्ण शीघ्र ही नाश हो जाता है ।

१९—हारित संहिता में लिखा है —‘ मिथुन से थका हुआ मनुष्य यदि बहुत अक्ष पीता है, तो उसके पेट में गोला और गूँठ

(दर्ट) उत्पन्न हो जाती हैं। भोजन के पच जाने पर जो जल पिया जाता है वह जठराग्नि को नाश करता है। भोजन के मध्यमें और भोजन के कुछ पीछे पिया हुआ जल गुण करता है। भूख गीब और क्रोध की दशा में पिया हुआ पानी फौरन रोग पैदा करता है। मनुष्य को चाहिये कि प्रसन्न चित्त होने पर भी थोड़ा पानी पीवे।



युत संहिता के कल्प-खान में लिखा है कि, "राजा से पराश्रित हुए शत्रु अपमानित होकर वाकर और ईर्ष्यायुक्त राज कुटुम्ब के लोग ही राजा को विष दे देते हैं। बहुत सी मूर्ख स्त्रियाँ अपने सौभाग्य को इच्छा से या अपने पतियों को बग करने की इच्छा से चाहें जो विपत्ती की ओर चले गिना देती हैं। अपने बहवसन औरते, अपनी भाङ्गानी के लिये अपने पति मसुर आदिको विष खिला देती हैं इसवास्ते भोजन की परीक्षा करके भोजन करना चाहिये।

भोजन के पदार्थों, नशामें और पीने के पानी, दूध, चिकन मांसा, वस्त्र सेवन करने के चन्दनादि लगाने के तेल और सूँघने के द्रव आदि अपने कौश्यों में काहर देनेवाले 'काहर' देते हैं इसवास्ते खाने पीने की चीजों में से 'विष पहचानने की सहाज तरकीबें' नीचे लिखते हैं —

विष पहचानने की तरकीबें ।

१—जो कुछ भोजन तैयार हुआ हो, उसमेंसे पहले कुछ मात्रा में

धीर कौघों को खिलाओ । यदि “काहर” मिला हुआ होगा तो वह जीव तत्काल मर जायेंगे ।

२—जलता हुआ साफ अङ्गारा जमीन पर रखो । जो कुछ पदार्थ बने हों उनमें से ज़रा-ज़रा सा उस अङ्गार पर डालो । अगर भोजन की चीज़ों में ‘विष’ होगा, तो भाग चट चट करने लगीगी या उस अङ्गार में मोर को गर्दन के भाङ्गिज नीली नीली ज्योति निकलेगी । यह ज्योति दुःसह और खिस भिन्न होगी । इस में से धूँधें बड़े जोर से उठेगा और जल्दी शांत न होगा ।

३—चकोर, कोकिला कौंच मोर मैना, इस और बन्दर आदि को रसोई के स्थान के पास रखो । अगर उपरोक्त सब जानवरों को न रख सको, तो इनमें से एक दो ही को रखो । क्योंकि इन से विष परीक्षा बड़ी आसानो से होती है ।

काहर मिले हुए पदार्थ खातेही चकोरकी भाँखें बदल जाती हैं , कोकिला की आवाज़ बिगड़ जाती है मोर चबरायासा होकर नाचने लगता है तोता मैना पुकारने लगते हैं, इस पति शब्द करने लगता है भौरा गूँजने लगता है सान्हर भाँसू गिराने लगता है और बन्दर बार बार पिछा त्याग करने लगता है ।

४—विष मिले हुए भोजन की भाँफ से ही हृदय गिर और भाँखों में दुःख मानस होने लगता है ।

५—अगर दूध शराब और जल आदि पतले पदार्थों में विष मिला होगा, तो उन में अनेक भाँति की सजीरें सी हो जावेंगी या भाग और बुलबुले पैदा हो जायेंगे या उन चीज़ों में छाया न दीखेगी, अगर दीखेगी तो पतली पतली अथवा बिगड़ी हुई सी दीखेगी ।

६—अगर शाक, दाल, भाँत या माँस आदि में ‘विष’ मिला होगा तो वह तत्काल ही बासी हुए या बुने हुए से मानस होने लगेंगे । सब पदार्थों की सुगन्ध और रस रूप सार जायेंगे । पके

फल फलहर मिस्राने से फूट जाती हैं या गर्म पड़ जाती हैं और बड़े फल पके से हो जाते हैं ।

७—फलहर मिस्रा हुआ अन्न सुँहमें जाते ही जीभ कड़ी पड़ जाती है, अन्न का स्वाद ठीक नहीं मालूम होता, जीभमें कड़न या पीड़ा होने लगती है ।

८—अगर पीने की तमाशू में “विष” मिस्रा होगा, तो विषम या बुद्धा पीते ही सुँह और नाक से खून आने लगेगा, शिर में पीड़ा होगी, कफ गिरने लगेगा और हृन्त्रियों में विकार हो जायगा ।

जहाँ तक हो सके भोजन की परीक्षा अवश्य कर लिया करी । हमारे यहाँ भोजन तैयार होने पर बलि वगैरह देने या भोजनकी सामग्रियों से कुछ कुछ भाग पर हासनेकी प्राचीन रीति बहुत अच्छी है । अब मौ हज़ारों आदमी बैसनवर ज़िमाये बिना भोजन नहीं करते ; किन्तु ऐसे बहुत कम लोग हैं, जो ऋषियों से इस गूढ़ आशय को समझते हों ।

## भोजन सम्बन्धी नियम ।

१—जिस तरह सीक्किक भाग बिना रूधम के बुझ जाती है ; उसी तरह भूख लगने पर भोजन न करने से जठराग्नि मन्दी पड़ जाती है । शरीरकी अग्नि खाये हुए आहारको पचाती है, किन्तु जब आहार नहीं पड़ता तब वात आदि दोषोंको पचाती है, दोषोंके चय होने पर धातुओंको पचाती है और धातुओंके चय होने पर प्राचीको पचाती है । प्रत्यक्षमें ही देखते हैं कि भूखके समय न आनेसे शरीर टूटने लगता है अरुचि उत्पन्न होती है, जँघ आने लगती है, पाँखें कमजोर हो जाती हैं और शरीर की गतिक्षा नाश हो जाता है ।

इसबास्ते भूख लगने पर इत्तार काम छोड़कर भोजन कर लेना चाहिये ।

९—नियत समय पर, भोजन करना बहुत ही जरूरी है । वंचे हुए समय पर खाने से जठराग्नि पक्षी के खाये हुए अन्न की भासा नी से पचा लेती है और काफी समय मिलने से दूसरा भोजन पचाने को तैयार हो जाती है ।

१०—जो मनुष्य भोजन का समय होने से पहले ही भोजन कर लेते हैं, उनका शरीर असमर्थ हो जाता है । असमर्थ होने से शिर में दर्द, अजीर्ण, विशूचिका विषम्विका आदि भयङ्कर रोग हो जाते हैं । इन प्राणघातक रोगों के पक्षों में फँसकर विरले ही भाग्यवान् बचते हैं, इसबास्ते भोजन के सुकरर समय पर, विशेष कर खूब भूख लगने पर, भोजन करना उचित है ।

४—जो मनुष्य भोजन के समय से बहुत पीछे भोजन करते हैं, उनका आहार पचाने वाली अग्निको वायु नाश कर देता है । समय से पीछे जो अन्न खाया जाता है वह अग्निके नष्ट हो जाने के कारण, बड़ी कठिनाई से पचता है और फिर दूसरी बार भोजन करने की इच्छा नहीं होती । इसबास्ते भूख लगने पर भोजन के समय को टालना अज्ञान्दी नहीं है ।

५—जब शरीर में उष्माह हो अधोवायु ठीक खुलती हो, बदन हलका हो, शुद्ध ठकारें आती हों भूख और प्यास संगे तब जानना चाहिये कि भोजन पच गया । एक भोजन पच गया हो और दूसरे भोजन का समय भी हो गया हो तो अवश्य भोजन करना चाहिये ।

६—पेट के चार भाग कीजिये उनमें से दो भाग अन्नसे भरिये

मात्र—एक भोजन पचने में प्रायः जोन से पाँच घण्टे तक लगते हैं । कोई कोई जोनें जल्दी पच जाती हैं और कोई-कौन देर में । बाँवट प्रायः एक घण्टे में पच जाते हैं, किन्तु मज्जा मांस तान पण्ड में पचता है ।



तीसरा भाग पानीसे और चौथा भाग जवाकी चूस्ने फिरने को खाता रहने दीजिये । मतलब यह है कि कुछ कम खाना अच्छा है किन्तु अधिक खाना अच्छा नहीं है । एक अंगरेजी पुस्तकमें लिखा है कि बहुत ज्यादा खाने से अधिक मनुष्य मरते हैं, उसको अपेक्षा बहुत कम खाने से कम मनुष्य मरते हैं ।

७—बहुत ही गर्म भोजन करने से बलका नाश होता है; गीतब और सूखा हुआ अन्न कठिनता से पचता है, जल आदि से मीठा हुआ अन्न श्लानि करता है, सड़ा हुआ और बहुत दिनों का रक्ता हुआ भोजन भी हानिकारक होता है इसवास्ते ऐसे भोजनों से बचना चाहिये ।

८—खाना न तो बिलकुल कम ही खाओ और न अति अधिक ही खाओ, क्योंकि मात्रा से कम खाने से शरीर कमजोर हो जाता है और ताकत घट जाती है, मात्रा से अधिक खानेसे पाचन भारी पन, पेट फूटना, पेटमें गुड़गुड़ाहट आदि उपद्रव हो जाते हैं ।

९—जो पदार्थ एक बार खाकर, दूसरी बार माँगा जाय या जो पदार्थ खानेवाले को अच्छा लगे उसे ही “खादिष्ट” कहते हैं । खादिष्ट पदार्थ खाने से चित्त प्रसन्न होता है एवं बल, उम्राह और उम्र की बढ़ती होती है इसके विपरीत स्वादुरहित भोजन करने से चित्त अप्रसन्न होता है और बल पुष्टि उम्राह तथा उम्रकी घटती होती है । इसवास्ते जिस चीज़ से दिव्य माराज़ हो वह कदापि न खानी चाहिये ।

१० बुद्धिमान को खूब मूख लगने पर अपने शरीर अपनी प्रकृति और देशकाल आदि के अनुकूल भोजन करना चाहिये । जो पदार्थ गीब्र पचनेवाले पवित्र खादिष्ट और हितकारी हों वही खाने चाहिये । मूखे, वासी, सड़े हुए, पचपके जले हुए, भूटे और बेस्वाद पदार्थ न खाने चाहिये ।

११—चोमा आदि सूखे अन्न दूध मक्खनी अथवा दूध मूनी आदि

विरुद्ध पदार्थ चना मसूर आदि विषधी अन्न खानेसे अग्नि मन्द हो जाती है अतः अहितकारी और विरुद्ध पदार्थों से सदा बचना चाहिये ।

१२—बहुत जल्दी जल्दी खानेसे भोजन के गुण दोष मालुम नहीं होते और भोजन देरमें पचता है, क्योंकि दाँतों का काम बेचारी आँतों को खरना पड़ता है इसलिये भोजनको खूब रौंथकर खाना चाहिये । अच्छी तरह चबाकर खाया हुआ अन्न सङ्गर्भमें पच जाता और अधिक पुष्टि करता है ।

१३—वैद्यक शास्त्रमें सबेरे शाम, दो समय भोजन करनेकी आज्ञा है । सबेरका भोजन १० बजेके करीब और शामका भोजन ८।९ बजे रातके भीतर ही कर लेना चाहिये । शामके भोजनमें कदापि देर न किया करो क्योंकि रातको देर करके खानेसे पाच्य अन्न अच्छी तरह नहीं पचता और अजीर्ण हो जाता है । लेकिन आयुर्वेद ग्रन्थोंमें ऐसा भी लिखा है कि रस-दोष और मलके पच जानेपर अब भूख लगे तब ही भोजन का समय है ।

एक अंगरेजो पुस्तकमें लिखा है — यदि सबेरे ही, कामपर जानेसे पहले कुछ जल-पानके तीर पर खालिया जाय तो बहुत ही उत्तम हो । इससे शरीर पुष्ट होता है और ज्वर पानेका खटका नहीं रहता । ताज़ा भोजन दोपहरके करीब करना चाहिये और सन्ध्याकाशकी ध्यान् सात बजेके पहले ही कर लेनी उचित है । रातको देर करके न खाना चाहिये । जिनकी अग्नि तेज़ हो अर्थात् जिन्हें सबेरे भूख लगती हो और जिनको शारीरिक या मानसिक परिश्रम अधिक करना पड़ता हो यदि वह शोग मुख्य भोजनोंके बीचमें दिप्त दिमागमें तरीब ताकत खानेवाला थोड़ा भोजन कर लें तो बुरा नहीं है ।

१४—प्यास लगनेपर जल न पीनेमें कण्ठ और मुख सूख जाते

हैं, जान बन्द हो जाते हैं और हृदयमें पीड़ा होती है ; अतः व्यास सगनिपर “जल” अवश्य पीना चाहिये ।

१५—प्यासमें भोजन करना और मूखमें पानी पीना उचित नहीं है । प्यासमें बिना जल पिये भोजन करने से ‘गुल्ल’ रोग हो जाता है । इसी तरह मूखमें बिना भोजन किये जल पीनेसे ‘जलोदर’ रोग हो जाता है ।

१६—भोजन करनेसे पहले ‘जल’ पीनेसे अग्निमन्द और शरीर निर्बल हो जाता है । भोजन के पक्षमें पानी पीनेसे कफ बढ़ता है , किन्तु भोजनके बीचमें थोड़ा थोड़ा पानी पीनेसे अग्नि दीप्त होती है और शरीर समान रहता है अर्थात् बहुत मोटा और दुबला नहीं होता ।

१७—अधिक जल पीनेसे अन्न अच्छी तरह नहीं पचता और जल न पीनेसे भी अन्न नहीं पचता इसलिये ऐसा भी न करे कि भोजन करके लोटाभर जल लुका जाय और ऐसा भी न करे कि जल पीवे ही नहीं । अग्नि बढ़ाने के लिये बारम्बार थोड़ा थोड़ा जल पीना हितकारी है ।

१८—समुप्यको भोजन ऐसी जगह करना चाहिये, जहाँ बहुत आदमियोंका जमघट न हो । शास्त्रों में भोजन और मैथुन आदि एकान्तमें ही अच्छे लिखे हैं ।

१९—भोजन हमेशा एकाग्रचित्त होकर किया करो । भोजनके समय सब तरफ का ध्यान छोड़ दो । जबतक भोजन न पच जाय तब तक चिन्ता फ़िरा ईर्ष्या द्रोह और लसह आदिसे बिल्कुल बची , क्योंकि भोजनके समय चिन्ता फ़िरा आदि करनेसे भोजन अच्छी तरह नहीं पचता । भोजन न पचनेसे अजीर्ण आदि रोग हो जाते हैं ।

२०—हमेशा एक ही तरहकी चीज़ें न खानो चाहियें । बदल

बदस्तकर भोजन करने चाहिये । जब कभी हो सके, भागा प्रकारके भोजन करने चाहिये ।

२१—हमेशा एक ही प्रकारका रस खाग्न भी उचित नहीं है । बहुत 'मीठा' खानेसे ज्वर, श्वास गलगण्ड चर्मद छमि, स्फूर्जता प्रमेह और मन्दाग्नि आदि रोग हो जाते हैं । बहुत 'खट्टा' रस खानेसे खुमकी, पौक्षिया, सूजन और कुष्ठ आदि रोग हो जाते हैं । 'नमकीन' रस अधिक खानेसे नेत्र पाक, रक्तपित्त आदि रोग हो जाते हैं, शरीरमें सन्तवटे पड़जाती हैं बाह्य उड़ जाते और सफेद हो जाते हैं । अधिक 'चरपरी चीक्रे' खानेसे मुख तालू कण्ठ और होठ सूखते हैं । मूच्छा और प्यास उत्पन्न होती है एवं जल तथा कान्तिका नाश होता है । इसी तरह 'कड़वे' और 'कसेसे रस' अधिक खानेसे भी अनेक रोग हो जाते हैं । इसवास्ते किसी एक रसकी अधिकतासे न खाना चाहिये ।

२२—भोजनके पहले सेंधा नमक और चदरख खानेसे अग्नि दीपन और भोजनपर रुचि होती है तथा जीभ और कण्ठकी शुद्धि होती है ।

२३—'फल' यदि अच्छी भाँति पका हो तो भोजनके साथ खाना अच्छा है; किन्तु यदि कसा हो या बहुत ही पक्का गया हो तो हानि कारक है ।

२४—दान्त साग आदिमें मसाले खाना अच्छा है, परन्तु बहुत ही ज़ियाद मसाले खाना पेटको नुकसान पहुँचाता है ।

२५—भोजन करते समय पहले मीठे पदार्थ खाओ बीचमें खट्टे और खारी पदार्थ खाओ अन्तमें चरपरे, कड़वे या कसेसे पदार्थ खाओ ।

२६—भोजनमें बहुतधा खारी, खट्टे, चरपरे गर्म और दाह कारक पदार्थ खाये जाते हैं—उनसे पित्तकी वृद्धि होती है । इस

घासो पित्तकी वृद्धि रोकनेकी भोजनकी अन्तमें 'दूध' अवश्य पीना चाहिये ।

२७—भोजनमें फल हों तो पहले अगर खाओ, किन्तु केना और ककड़ी न खाओ । अगर भोजनमें रोटी दाल, भात, तरकारी और दूध आदि हों तो सबसे पहले रोटी और साग खाओ । इन पीछे नर्म दाल भात खाओ । अन्तमें दूध या छाछ आदि पतले पदार्थ खाओ क्योंकि ग्रास्त्रमें पहले करडे (मज्जित) पदार्थ कोचमें नर्म पदार्थ और अन्तमें पतले पदार्थ खाना सिखा है ।

२८—मूँग आदि हल्के होते हैं किन्तु मात्रासे अधिक खाने भारी हो जाते हैं । उड़द आदि स्रमावसे ही भारी होते हैं और पिसे हुए अन्न पिष्टी आदि संस्कारसे भारी होते हैं । जिसकी मन्दाग्नि हो यानी जिसे भूख कम लगती हो वह मनुष्य मात्रासे भारी स्रमावसे भारी संस्कारसे भारी पदार्थ न खावे ।

२९—मनुष्यको चाहिये कि रुखा अन्न न खावे क्योंकि रुखा सूखा अन्न अच्छी तरह नहीं पचता । हाँ, दूध आदि पतले पदार्थ उसके माथ उपयोग किये जायें तो भली तरह पच सकता है । यदि दोपहरकी भोजनके बाद सैधा भोजन और पौरा आदि मिठाकर मठा पिया जाय और रातकी दूध पिया जाय तो भोजन अच्छी तरह पच जायगा और किसी तरह का रोग न होगा ।

३०—भोजनके समय दाँतोंमें अन्न लगा रहता है—उसे भीने चाँदीकी दाँत कुरेदभी या तिनकेसे निकालकर प्यूब कुत्ते कर डाला करो । दाँतोंमें अन्न रह जागने मुखमें बदबू आया करती है और कीड़े भी पड़ जाते हैं । किन्तु धीरे धीरे निकालनेसे जो अन्न न निकले उसे दाँत समझकर छोड़ दो । उसके लिये ज़िपान कोशिश न करो ।

३१—भोजन करके जलटो जम्दो चखना या दीढ़मा उचित नहीं है । भोजन करके थोड़ी देर का है उसके पीछे मांस टोड़ती है ।

१२—जब तक भोजन न पच जाय तबतक क्रोध, चिन्ता, भय, शोक और ईर्ष्या आदिको बुद्धिमान अपने पास न जाने दे, क्योंकि इस मानसिक विकारोंसे भी भोजन नहीं पचता और अजीर्ण हो जाता है। इसीतरहसे अनेक प्रयोगोंमें भोजनके समय और भोजनके पीछे प्रसन्नचित्त रहना बहुत ही फायदी सिखा है।

१३—भोजनके पीछे चित्तको अप्रसन्न करनेवाली भ्रम और चिन्ता करनेवाली, बातें मत सुनो। बदनूदार और मन बिगाड़नेवाली चीज़ोंको न तो देखो और न छूओ। दुर्गन्धित चीज़ोंको मत सूँघो और अत्यन्त हँसो भी नहीं। भोजनके बाद बुरी चीज़ें देखने, सूँघने और जोरसे हँसनेसे वमन हो जाती है।

१४—अत्यन्त जल पीने एक घासल बैठे रहने, दिशा पेशाब और अघो-वायु आदि वेगोंके रोकने और रातको आगनेसे समयपर किया हुआ, शालुकूल और हलका भोजन भी नहीं पचता।

१५—भोजन करते ही, गर्मीके मौसमके सिवा और मौसमोंमें नौद लेकर सोनेसे कफ कृपित होकर अग्नि को नाश करता है; इसवास्ते भोजन करके सोओ मत लेकिन सोट जाओ।

१६—भोजन करके परिश्रम करना और नौद भरकर सोना दोनों बातें अच्छी नहीं हैं। भोजनके पीछे धीरे धीरे १०० कदम टहलो। भोजनके पीछे टहननेसे धाया हुआ अन्न अच्छी भाँति पच जाता है तथा गर्दन घुटने और कमरको सुख पहुँचता है।

१७—सुश्रुतमें लिखा है कि मनुष्य सौ कदम टहलकर बाईं करवट सेट जावे। भाषप्रकाशमें लिखा है कि पड़ने सीधा सोकर आठ साँस ले, फिर दाहिनी तरफ़ करवट लेकर १६ साँस ले और पीछे बाईं करवट लेकर १२ साँस ले। भोजनके पीछे ८१, ६३, ३२ साँस लेकर फिर डच्छा हो सो करे। प्राणियोंकी नाभिके ऊपर बाईं तरफ़, अम्निका स्थान है, इस कारण भोजन पचानेके लिये बाईं करवट ही सोना चाहिये।

१८—भोजन करके बैठ जानेसे पातस्थ और तन्द्रा (उँव) आती है, सो रहनेसे शरीर पुष्ट होता है, दौड़नेसे मृत्यु पड़े दौड़ती है और धीरे धीरे चलनेसे उम्र बढ़ती है ।

१९—भोजनके पीछे अच्छी-भच्छी बातें या मनोहर गाना बजाना सुनने, रूपवान् स्त्री पुरुषोंके चिन्त देखने या उनको साक्षात् देखने, रस सेवन करने और हँस फूल वगैरह सुगन्धित पदार्थोंके सूँघने और छूनेसे ख़ाया हुआ अन्न भस्मी भाँति पच जाता है ।

४०—भोजन करके स्त्री प्रसङ्ग करना, आग तापना धूपमें फिरना छोड़े वगैरह की सवारी करना, रास्ता चलना, युद्ध करना, गाना अधिक बोलना बहुत हँसना, बहुत सोना, बैठना कसरत करना और पानो आदि पतली चीज़ें अधिक पीना—ये सब काम तन्दुरुस्ती चाहनेवालोंको, कमसे कम एक घण्टेके लिये, छोड़ देने चाहिये ।

४१—जो मनुष्य किसी तरहकी मिहनत करके या रास्ता चल कर गीघ्र ही खाने लगता है या जल पी लेता है उसे बुढ़ार या वमन रोग हो जाता है ।

४२—जो मनुष्य भोजन करके तत्काल ही किसी तरहकी कसरत या मैथुन करता है उसके शरीरमें, निःसन्देह, रोग हो जाते हैं ।

४३—मनुष्यको चाहिये कि न बहुत गर्म पदार्थ खावे और न अति गीतल ही खावे ; क्योंकि ठण्डा भोजन बाढ़ी और कफ करता है तथा गर्म भोजन दस्त आता है ।

४४—जो मनुष्य कसरत या परिश्रमसे थका हुआ हो वह तत्काल ही बिना थकाई कम हुए भोजन न करे, अन्यथा अनेक प्रकार के रोग उठ खड़े होंगे ।

४५—चतुर मनुष्यको चाहिये कि विषमाशन बैठकर भोजन न करे और आति-खाते उठ बैठना और फिर खाने पर आबैठना—ऐसे वाङ्मयात् ढँगने मो खाना न खावे ।

(४६) भोजन करके, बिना लेटे हुए, बैठ जाने से मनुष्य थक थक (मोटा) हो जाता है । थोड़ी देर सीधा सोने से ताकत आती है बाईं करवट सेटने से उन्न बड़ती है और दोड़ने से पीछे पीछे मोत दीड़ती है । यह हारीत अरुण का वचन है ।

(४७) भोजन करके कम से कम एक घण्टे तक कसरत मैथुन, भागना अथवा वगैरे पतली चीजें पीना, कुश्ती लड़ना, सुष करना, गाना, पढ़ना पढ़ाना आदि मिश्रणतके काम भूल कर भी न करने चाहिये ।

(४८) निम मौसमों में दही खाना मना कर पावे हैं उन में दही कभी न खाना चाहिये क्योंकि वह दोष उत्पन्न करता है । रात में दही कभी न खाना चाहिये, यदि खाना ही हो तो नमक और अल मिखा कर खा सकते हो ।

(४९) हारीत सुनि सिण्ठते हैं कि चिचकी खास, बवासीर, तिझी, अतिसार और भगन्दर रोगवालों को 'नमक मिखा कर दही खाना अच्छा है, किन्तु ज्वर, रक्तपित्त, विसर्प, कोढ़, पौस्तिया, कामला, सूजन, राजरोग स्त्री और पीनस रोगवालों को भोजन में 'दही खाना अच्छा नहीं है ।

(५०) चीपज्वर अतिसार, आम ज्वर, विषम-ज्वर और मन्दाग्निवालों को गाय के दूधके भाग खाना अच्छा है । सप्रजणीवाले को पके हुए आम और गाय की छाछ उत्तम है ।

(५१) दूध पीकर, थोड़ी देर, नागर पान न चवाना चाहिये, क्योंकि दूध के अन्त में पान खाना अच्छा नहीं है, किन्तु और भोजनों के अन्त में पान खाना अच्छा है । भोजन के अन्त में दूध पीना लाभदायक है ।

## रसोई का स्थान ।

रसोई घर, जहाँ तक हो सके अग्निकोण में बनवाना चाहिये । उसमें चँधेरा और मकड़ियों के जांसे आदि न हों, पास पास



पाकाना और पेशाब की मोरियां न हों, धूप से दीवारें और छत काली न हो रही हों बल्कि रसोई लिपी पुती साफ़ और हवादार हो । धूँपा निकलने के लिये ऐसे रास्ते बने हों कि धूँपा, बिना रुकी, निकल जावे । मोरियां ऐसी होनी चाहियें कि पानी डालते ही बह जाय, जिससे मच्छर आदि जीव न पैदा हों । यदि ऐसा प्रबन्ध हो कि बाहर से मक्खियाँ वगैरह भी रसोई में न आने पायें तो बहुत ही उत्तम हो, क्योंकि ये जीव मल, मूत्र, धूँक, खसारा आदि पर बैठते हैं और पीछे यही उच्चमोत्तम खाने पीने के पदार्थों पर बैठते और उनको गन्दा करते हैं ।

### रसोइया ।

रसोइया मेला कुचेला अपवित्र कुरूप, कोधी और मादीटा न होना चाहिये । उसे सदा खान आदि से पवित्र रहना और स्वच्छ वस्त्र पहिनुने चाहियें । रसोइये को उचित है कि इजाजत बनवाने और माफ़ून कटाने में बहुत दिन तक सुस्ती न किया करे । रसोइया वही उत्तम होता है जो भोजन बनाने में चतुर और कारीगर एवं दयालु उदार खेड़ी मिठबोला और शान्त स्वभाव होता है । रसोइये को उचित है कि हरिक चौक बड़ी चतुराई, सफ़ाई और सूपशाम्पकी विधि से बनावे, क्योंकि रसोई की रसायन कहते हैं और रसायन बह होती है जिससे सेवन से रस रक्त आदि घातुओं की पुष्टि होती है । उत्तम रसोइये बिना अच्छी रसोई नहीं बन सकती । रसोई बनाने में जितनी चतुराई और धीरज से काम लिया जायगा रसोई उतनी ही उत्तम बनेगी ।

### भोजन घर ।

भोजनका कमरा यदि रसोई के कुछ फ़ासिले पर हो तो अति उत्तम हो । भोजन घर माफ़ सुयग़ हो उस में रूपवान् स्त्री पुरुषों के चित्र या तस्वीरें नग रहें हों चास पास सुगन्धित फलोंवाले

पीछे गमलों में रखे हों । तोता मैना चकोर आदि पक्षियों के पिछरे सटक रहे हों । पक्षी मीठी मीठी बोली बोझते हों । पास ही मधुर गाना बजाना होता हो । जो असमर्थ हैं उनसे ये सामान इकट्ठे नहीं किये जा सकते उन को उचित है, कि वे अपना भोजन स्वान साफ़ सुथरा ही रखें ।

## भोजन परोसने की विधि

परोसने वाले को उचित है, कि सुन्दर, चौकी या पट्टे पर बहुत साफ़, चौड़ा और मनोहर यास रखे । भोजन करनेवाले के सामने दास, भात, रोटी और जलुआ आदि गरम पदार्थ रखे । फल लड्डू आदि भक्ष्य पदार्थ और दूसरे सूखे पदार्थ दाहिनी तरफ़ रखे । पानी घाम, हमली और नीबू आदि के पसे तथा दूध माठा आदि पतले पदार्थ, बाई तरफ़ रखे । जिस प्रकार के बरतन में जो चीज़ न बिगड़े उस प्रकार के पात्र में ही उसे परोसे ।

## भोजन करने की विधि ।

भोजन करनेवाला, सुन्दर आसन पर पक्ष्णी मारकर बैठे । अपने शरीर को दाहिने बायें या ऊँचा नीचा न करे और न झुक कर ही बैठे । समान शरीर से एकाग्रचित्त होकर, 'पहले कहे हुए नियमों को ध्यान में रख कर,' भोजन करे । पीछे आचमन लेकर गीसे हाथों को अपनी आँखोंके जगावे । इस क्रिया से आँखों को बड़ा स्वाम होता है । शार्ङ्गधर में लिखा है —

मुक्त्वा पाणितलं प्रष्ट्वा चक्षुर्पार्थदि दधिते ।

आतारोगं विनश्यन्ति तिमिराणि तथैव च ॥

'यदि मनुष्य भोजन करके दोनों हाथों को धो गीने हाथों की दोनों हथेलियाँ आपस में घिस कर आँखों के जगावे तो आँखों में पैदा हुए रोग आराम हो जायें और आँखों के सामने चंधेरी पाना दूर हो जावे ।'

## अदमुत नेत्र-रक्षक उपाय ।

शर्मातिश्च सुकम्या च व्यसन सक्रमद्विनो ।

भोजनान्ते स्मरेदित्यं चक्षुस्तस्य न हर्षिते ॥

जो शख्स भोजन के पीछे, मित्य “शर्माति, सुकम्या, व्यसन, सक्रमद्विनो” को याद करता है उस की पाँखें बलौ नहीं जाती।”

भोजन पचाने की एक विधि वैद्यक शास्त्र में बहुत ही पुरत लिखी है —

## भोजन पचाने की अजीव तरीका ।

अगारकमगस्ति च पावक सूर्यमद्विनो ।

पचैतान् सस्मरेदित्यं मुक्तं तस्याशु बीर्यति ॥

“मद्वल अगस्त, अग्नि, सूर्य और अग्निनीकुमार इन पाँचों को जो, रोज़ याद करता है उसका खाया हुआ सब जल्दनी पच जाता है।” चतुर पादमी उपरोक्त श्लोक का उच्चारण करता हुआ अपने हाथ पेट पर फेरे। पीछे पान खाकर, सुन्दर पलंग पर आराम करे।





## ताम्रूल वर्णन ।

### पान के गुण ।

**पा**न चरपरा गर्म, हृदिकारक कड़वा, कसैसा दस्तका और दस्तावर होता है, कफ, सुँह को बढ़ा और सुँह का मेल नाश करता है जीभ और दाँतों को स्वच्छ रखता है तथा कामोद्दीपन करता है। किन्तु रक्तपित्त रोग पैदा करता है। मदनपास निवण्टु में इतना अधिक लिखा है कि यह दस्त को ताकत देता और रुचि उत्पन्न करता है तथा अम नाश करता है। ८५

नया पान—मौठा, कसैसा भारी कफकारक और विशेष करके साग के समान गुणकारक होता है।

बैंगला पान—सिर्फ तीक्ष्ण रसवाला दस्त साफ़ करने वाला, पाचक पित्तकारक और कफको नाश करनेवाला होता है।

पका पान—दस्तका पतला नर्म और पीले रङ का होता है इसमें तीक्ष्णता नहीं होती। यह पान बड़ा गुणदायक समझा जाता है। सुरभाये दूये पान निकषे होते हैं।

### पान के मसाले ।

कत्या और धूना ।

कत्या कफ और पित्त को नाश करता है। धूना—बादो और

कफ को नाश करता है, लेकिन पान के साथ घूना और कत्था छाने से तीनों दोषों का नाश होता है ।

### सुपारी ।

सुपारी, भारी शीतल, रुखी, कसैली, कफ विनाशक, मोह कारक, अग्निप्रदीपक रुचिकारी और सुख की विरसता को नाश करने वाली होती है । चिकनी सुपारी—त्रिदोषनाशक होती है । नयी सुपारी—शुक्रमान मन्द होती है ।

### कपूर ।

कपूर शीतल धातु पुष्टिकारक, नेत्र हितकारक सेवन और हलका होता है । यह कफ जलन, सूँड़का बद्-कायका मीदरोग, सूजन और विष को नाश करता है ।

### कस्तूरी ।

कस्तूरी वीर्य पैदा करनेवाली भारी, चरचरी कफ और शीतकी क्षीतनी वाली तथा गम होती है एवं विष छर्दि, सूजन, दुर्गन्ध और वात-रोग को नाश करती है ।

### आयफल ।

आयफल जलका, स्वर के लिये हित अग्नि को जगानेवाला और पाचन होता है । यह तासीर में गम होता है, कफ, वादी छर्दि, क्षमि और खाँसी को नाश करता है ।

155

### आपिसी ।

आपिसी जलकी और गम होती है । यह कफ क्षमि और विष को नाश करती है ।

### सोंग ।

सोंग जलकी सुन्दर अग्नि को जगाने वाली और पाचन है ।

यह नेत्रों के लिये क्षतिकारक और शूल (दर्द), अपफारा, कफ, श्वास, खाँसी जर्दि और घय को नाश करती है ।

छोटी इलायची ।

छोटी इलायची कफ, श्वास, खाँसी, बवासीर और मूत्रकृच्छ्र को नाश करती है ।

## पान के त्याज्य अंग ।

पानका अंगसा हिस्सा जड़ और बीजका भाग निकाल देना चाहिए । पानकी जड़ और फुनगी आदि खाने से रोग पैदा होते हैं और आयु घीब होती है ।

## पान लगाने की विधि ।

अगर कोई सुबेर पान खाय तो ज़रा सुपारी अधिक रखे, दोपहर को कत्था और रात को कुछ चूना अधिक रखे । चूना, कत्था और सुपारी के अलाव कपूर, छोटी इलायची केशर सोंग, जाय-फल, आविची और कसूरी अन्दाज़ से, पान में रखने से पान बहूत ही मजेदार और गुणकारी हो जाता है । बुद्धिमान मनुष्य पानमें ऋतु के अनुसार मसाले रख कर खावे ।

## बिना पान सुपारी खाना हानिकारक ।

ख़ासकी सुपारी खाना अच्छा नहीं है । बिना पान सुपारी खाने से मुख का स्वाद फीका हो जाता है जीभ कठोर हो जाती है, और माघे में कमजोरी आ जाती है । जिस तरह बिना पान, सुपारी खाना ठीक नहीं उसी तरह बिना सुपारी पान खाना भी अच्छा नहीं है । किसी ने कहा है —

बिना कुबोकी गी, बिना मूँदका खान ।

ये तीनों फीके लगे, बिना सुपारी पान ॥

घूंगा, कट्या, पान और सुपारी इन चारों का मेल है, इसवास्ते विधि सहित पान खाना कर, उचित समय पर, खाना चाहिये।

### पान खाने का समय ।

दिन भर, बकरी की तरह, पान चबाना सामंदायक नहीं है। नियत समय पर पान खाने से बहुत लाभ होता है। शीघ्रप्रकाश में लिखा है:—

रतौ सुप्तोरित्यते ज्ञाते भुक्ते धान्ते च सगरे ।

सभायां विदुषां राज्ञां कुर्यात्ताम्यूलचर्षणम् ॥

“स्त्रीप्रसङ्ग के समय सोकर उठने पर, खान करके, भोजन करके, वसन करके और सड़ाई में पान चबाना चाहिये।”

### पान—सम्यन्धी नियम ।

(१)—बहुत पान खाने से शरीर शीत वायु, काम, दाँत दर्द, बल और जठराग्नि का नाश होता है, शोथ रोग पैदा होता है एवं विस्ति, वात और दधिर की वृद्धि होती है। एक डाक्टरों पीपी में लिखा है कि —“पान दाँतों के लिये हानिकारक है और कभी-कभी नामूर पैदा कर देता है।” इसवास्ते नियत समय से अधिक, पान न खाना चाहिये।

(२)—कमफ़ोर दाँतवाले नेत्र रोगी, विष से पीड़ित, बीडोगी वाले गरी से मतवाने, जुताव लेने वाले भूखे, प्यासे, रक्तपित्तवाले और चत चीष्मनुष्य को पान भुक्त कर भी, न खाना चाहिये।

(३)—पान की पहली पीक विष के समान होती है; दूसरी पीक दस्तावर और दुर्जर होती है। नेत्रिन तीसरी पीक रसायन और अमृत के समान गुणकारी होती है। इसवास्ते बुद्धिमान पान चबा कर पहली और दूसरी पीक न निगले किन्तु चक दे। पहली दो पीक चूकने बाद तीसरी पीक पीने में कुछ हानि नहीं है।



## पगड़ी पहनना ।

भारतवर्ष में पगड़ी पहनने की चाल बहुत पुरानी है ।  
**भा** यद्यपि आजकल, इसकी चाल कम होती जाती  
 है तथापि अब भी अधिकांश भारतवासी पगड़ी  
 पहनना ही पसन्द करते हैं । कुछ अंगरेजों पटे  
 सिखे जेण्डलमैनो और नकसी साहबों ने पगड़ी छोड़ कर टोप  
 पहनना शुरू कर दिया है । । सुन्युत में लिखा है —

षाण्वारं मृजावर्ण तेजोबल विवर्धनम् ।

पार्ष्णि केस्यमुष्णीपि वातातपरभापेहम् ॥

“पगड़ी शिरको तीरकी चोट से बचाती है, शिरको साफ रखती  
 और मेल वगैर नहीं भरने देती, वर्ष, तेज़ और बल को बढ़ाती  
 है पवित्र और वातों को हितकारी है वायु घुप और घुल से  
 सस्वक को बचाती है ।” पगड़ी बाँधना, वास्तव में, हितकारी है ।  
 इटली की टोपियाँ पहनने से इस को लाभ नहीं हो सकता क्योंकि  
 उसटा स्वदेश का घम विदेश को जाता है । इसवास्ते भारतवासियों  
 को पगड़ी ही पहननी चाहिये किन्तु पगड़ी बहुत भारी पहनना  
 ठीक नहीं है । भारी पगड़ी से गर्मी और आँखों में रोग पैदा हो  
 जाते हैं । जो भारी पगड़ी पहनना नापसन्द करते हों उन्हें उचित है,  
 कि स्वदेशकी बनी हुई टोपियाँ पहने ।



## छाता लगाना ।

छा

ता सगामे से वर्षा, धूप, जवा और धूल से बचाव होता है । छाता शीतमात्रक, मित्रों को आमदायक और मङ्गल रूप समझा जाता है, विलासत प्रकृति सर्द दिनों में वर्षा और ओस आदिसे बचने को रात में भी छाता सगाते हैं ।

## लकड़ी या छड़ी ।

ल

कड़ी मनुष्य के दूसरे साथी के बराबर है । हमारे पास होने से दुःखा साहस और बल हो जाता है । कुसमय में इस से बड़ा काम निकलता है । वैद्यक ग्रन्थों में लिखा है—लकड़ी शक्ति, उत्साह, बल, स्थिरता, धैर्य और तेजको बढ़ाती है ; कुप्ता सर्प, बैल, गाय आदि जानवरों से रक्षा करती है ; खड़े खोखरे में गिरने, ठोकर खाने और लकड़खानेसे रोकती है । लकड़ी हाथमें रखने से कलाई पुष्ट होती है और थकाई नहीं बढ़ती । बूढ़ों और बन्धोंको तो लकड़ी रखनी ही पड़ती है । जवानों को भी लकड़ी छड़ी या बेल हाथमें लिखे बिना घरसे बाहर न जाना चाहिये ; किसी कविने कहा है—

धुरी धरा धातरी धना धवडा धौध धकार ।

रही नित्य दिन रागिनि अपने महा कुमार ॥

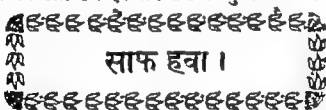
हे राजकुमार ! चाकु लकड़ी छतरी छत्रा और सोटा—ये पाँच सदा अपने पास रखने चाहिये ।

## जूते पहनना ।



ते पहनने से पाँव नर्म और साफ रहते हैं, पाँवों को सुख होता है और चमक बढ़ती है। जूते पहने हुए आदमी को काँटा वगैर लगने, लसने और सर्प बिच्छू आदि के काटने का भय नहीं रहता। बिना जूता पहने चलने से आरोग्यता और आयु की हानि होती है तथा पाँवों की ज्योति नाश होती है।

जूते हमके, नर्म, सुन्दर और सारा जँची पड़ी के अच्छे होते हैं। विधायती जूते अथवा आसन के बूटों की बनिस्वत देगी जूते सुखदायी और टिकाऊ होते हैं। देगी जूते पहनने से बहुत सा रुपया बचता है और अदेगी कारीगर मूखों मरने से बचते हैं। इसवास्ते अदेग प्रेमियों को क़रा से शोक क लिये अपनी गाड़ी कसाई का धन सात समुन्दर पार फेंकना बुद्धिमानी नहीं है।



## साफ हवा ।



यदि कई दिनों तक अन्न और जल न मिले तो भी हम जी सकते हैं किन्तु बिना साफ़ हवा के चन्द मिनट भी नहीं जी सकते। अन्न समयसे मृत्यु समय तक सोते और जागते, हम साँस लेते रहते हैं। जब हम साँस लेते हैं तब साफ़ हवा भीतर जाती है और दूषित हवा बाहर आती है। हमारी किन्दगी कायम रहनेके लिये स्वच्छ हवा की-सब-से अधिक आवश्यक है। साफ़ हवा ही, साँस

द्वारा भीतर जाकर, खून को गलियों में बहाती है। हवा से ही खून शुद्ध और साफ़ होता है। धाम हमारे बदन की बाहर से सफ़ाई करता है लेकिन साफ़ हवा बदन के भीतरकी सफ़ाई करती है। हमारे तन्दुरुस्त और मज़बूत रहने के लिये साफ़ हवा की सहायता की विशेष आवश्यकता है।

बुद्धिमान को चाहिये, कि ऐसे मकान में रहें जहाँ साफ़ हवा बिना रुकावट के आती हो। अगर मकान में हवा के आने और जाने के लिये बहुत सी खिड़कियाँ और दरवाज़े न होंगे तो घर की दूरी हवा बाहर न निकल सकेगी।

हम को चाहिये कि मकान के पास पास कुड़ा-करकट और फलों के छिलके आदि न फेंके। नाबदान और मोरियों में पानी न जमा होने दें। क्योंकि सड़ी गली चीज़ों कुड़े-करकट और सीन से हवा गन्दी हो जाती है। जिस मकान में हवा के आने जाने के लिये बहुत से द्वार होते हैं जो मकान सूखा, साफ़ और उज्ज्वल होता है, जिस मकान के आगे दर-दरपौधे लगे रहते हैं,—उस मकान की हवा गन्दी नहीं होती और उस घर में बीमारी भी प्रवेश नहीं कर सकती।

## हवा खाना ।

घर की हवा में मैदानों और बागोंकी हवा बहुत माफ़ होती है। हमलिये प्रातःकाल के मित्रा गामको भी, गीब आदि से निपट कर हाथ में लड़ी लेकर पैदल या किसी सवारी पर चढ़कर स्वच्छ वायु सेवन करने की बाहर निकल जाना चाहिये। एक जगह बैठे रहने और दिन-रात घर की गन्दी हवा श्वास से अनुप्य भेटना मोटा-

निकम्पा और रोगी हो जाता है । समर्थानुसार साफ़ हवा में घेरि घेरि टहलने से बदन आरोग्य रहता, मूख लागती, प्रायः, वन और बुद्धि बढ़ती तथा इन्द्रियां सचेत हो जाती हैं ।

शीत और शरद ऋतु में अपनी दृच्छा और शक्ति अनुसार हवा खानी चाहिये किन्तु अग्न्य ऋतुओं में अधिक हवासे बचना चाहिये । शीतल और मन्दी हवा में फिरना लाभदायक है लेकिन तेज़ हवा में घूमना लाभदायक नहीं है, क्योंकि तेज़ हवा से शरीर रुखा और चेहरे की रक्त विगड़ जाती है ।

### पूरुष की हवा ।

पूरुष दिशा की हवा—भारी चिकनी, परिश्रम, कफ और शोथ रोगियों को परम हितकारी होती है । चर्म रोग, बवासीर, विष रोग क्षमिरोग, सन्निपात, ज्वर, खास और आमवात आदि रोगों को दूषित करती है ।

### पञ्चम की हवा ।

पञ्चम की हवा—तीक्ष्ण, शोथ कारक, वसकारक और इसकी होती है तथा भेद, पित्त और कफका नाश करती है एवं वादीको बढ़ाती है ।

### दक्खिन की हवा ।

दक्खिन की हवा—खादिल, पित्तरक्त नाशक, इसकी, शीतवीर्य वसकारक, पाँखों को हितकारी और वादी को पैदा करनेवाली है

### उत्तर की हवा ।

उत्तर की हवा—चिकनी, वात आदि दोषों को क्षुपित करने वाली और स्थानिकारक है ; लेकिन निरोग मनुष्यों को बलदायक, मधुर और कोमल है ।

## सवारियों के गुण ।

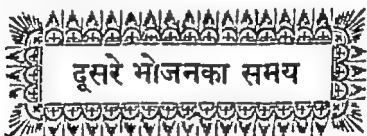


सकी—ऊपर से ठकी हुई पासकी में बैठनेसे मनुष्यों के तीन दोष शास्त होते हैं और यह सब बीमारी लगती है ।

नाथ—अम पैदा करती है । बादी और कफ के रोगों को अच्छी नहीं है ।

हाथी—इसपर बैठनेसे बादी और पित्त बढ़ते हैं, लेकिन लफ्फे और उन्म बढ़ती है ।

घोड़ा—इस पर चढ़ने से वात, पित्त और अग्नि बढ़ती है ; थकाई पाती है तथा मीठ वर्ण और कफ का नाश होता है । बसवासी को घोड़े की सवारी बहुत अच्छी है ।



## दूसरे भोजनका समय



दूसरा

सरा भोजन या व्यायाम मन्त्रा समय टाल कर पचने के पहले ही करना उचित है । रात को, दिन के भोजन की अपेक्षा, कम खाना चाहिये । जो पदाथ देर से पचने वाले हैं वह व्यायाम के समय न खाने चाहिये । शाम के भोजन के बाद 'वृष' पीना हितकारी है । सुश्रुत में लिखा है कि यदि मन्त्रा का भोजन न पचने की शक्ती हो तो सीठ हरक संधानोपपन्न होने की गतिमान जन्म में फल की । भोजन के समय यदि भूख मग्न हो थोड़ा सा हलका भोजन करे ।

## सन्ध्याकालमें निषिद्ध कर्म ।



द्विमानों को सन्ध्या समय भोजन करना, मैथुन करना सोना, पढ़ना और रास्ता चलना—ये पाँच काम न करने चाहिये। शाम को भोजन करने से रोग होता है मैथुन करने से गर्भ में विकार आता है सोने से दरिद्रता आती है, पढ़ने से प्रायु यामी-उच्च घटती है और रास्ता चलने से भय होता है ।



# स्वास्थ्यरक्षा

उर्फ

तन्दुरुस्तीका वार्मा ।

दूसरा भाग ।

वीर्य रक्षा करना हमारा प्रधान कर्त्तव्य है



भो

जन्म के वयान में हम साफ़ तीर पर लिप्य चुके हैं कि जो कुछ हम खाते-पीते हैं उससे रस, रक्त मांस, मेद पचि, मज्जा और शुक्ल से सात धातुएँ तैयार होती हैं । यही सातों धातु हमारे शरीर को धारण करती हैं । अर्थात् इन सातों से ही हमारी जाया स्थिर है ।

इन सातों धातुओं में शुक्ल—वीर्य—प्रधान है । वीर्य हमारी दिमागी ताकत है वीर्य ही हमारी शरण शक्ति है । वीर्य बलसे ही हमें वैश्वमार बातें याद रहती हैं । वीर्य बलसे ही हम बुद्धिमान विद्वान् और बलवान् कहलाने लायक होती हैं । वीर्य ही, सब सुखों में प्रधान, पारोप्यथा का मूल कारण है । वीर्य ही हमारे शरीर की मगर का राजा है । यही हम भी दरवाजे के किमि—शरीर—में रोग

रूपी शत्रुघोषे हमारी रक्षा करता है । खुसासा मतलब यह है कि जब तक हमारे शरीर रूपी नगर का राजा—वीर्य—पुष्ट और बलवान रहता है तब तक किसी रोग रूपी दुश्मन को हमारी तरफ़ घाँस उठा कर देखने की भी हिम्मत नहीं पड़ती । परन्तु वीर्यके निर्वह या क्षय हो जाने से हमें चारों ओर भत्तेरा ही भत्तेरा मज़ार आता है । राजा—वीर्य—को कमज़ोर देख कर दुश्मनों—रोगों—को बढ़ाई करने का मौका मिल जाता है । इसवास्ते वीर्य रूपी राजा बिना हमारे शरीर रूपी नगर की रक्षा होना असम्भव है ।

वीर्य-रक्षा ही के प्रताप से अर्जुन भीम धनुर्धारियों और गदा धारियोंमें बैठ समझि जाते थे । विराट नगरमें अकेले अर्जुनने भीम कर्ण और द्रोणाचार्य आदि समस्त कौरव वीरों को परास्त कर के गोघों की रक्षा की थी—वह सब वीर्य-रक्षा ही का प्रताप न था तो और क्या था ? महाभारत के युद्ध में बड़े भीमपितामह ने जो त्रिलोक विजयी अर्जुन भीम के लक्षे छुटा दिये थे वह सब वीर्य रक्षाके प्रताप के सिवा और क्या था ? वीर्य रक्षाके ही बल से लक्ष्मण, रावण पुत्र मेघनाथ के मारने में समर्थ हुए थे ।

प्राचीन काल के लोग वीर्य रक्षा को अपना प्रधान कर्त्तव्य समझते थे । लेकिन इस ज़मानेके लोग वीर्य रक्षा को कुछ चीज़ ही नहीं समझते बल्कि वीर्य नाश करने को अपना परम पुरुषार्थ समझते हैं । पहले समय के लोग सन्तान पैदा करने के सिवा, इन्द्रियोंकी प्रसन्नता के लिये स्त्री प्रसङ्ग करना महा हानिहारक समझते थे । आजकल के लवाम स्त्रीको ही अपनी उपास्य देवी समझते हैं सोते जागते, खाते पीते हर समय उसी के ध्यान में मग्न रहते हैं । उनको हम से होने वाली हानियों का पता नहीं है । चरक संहिता के चिकित्सा-स्थान के दूसरे अध्याय में लिखा है —

रस इक्षी यथा दग्नि सर्पिस्तेलान्तिळे यथा ।

सर्वत्रानुगत देहे शुक्र सत्यसने तथा ॥



तत्सूत्री पुरुष संयोगे चेष्टा सकृत् पीडनात् ।

शुक्र प्रप्यतेस्थानाञ्जलमादात् पटादिषु ॥

“जिस तरह ईश्वर में रस, दही में घी और तिल में तेल है वही तरह समस्त शरीर और अंगों में वीर्य है । जिस भाँति नीचे बपटे से पानी गिरता है उसी भाँति स्त्री पुरुष के संयोग, चेष्टा, सह्य और पीड़न से वीर्य अपने स्थानों से गिरता है ।” जो वीर्य रूप में रस की तरह हमारे शरीर का सार है जो वीर्य हमारे विशा, बुद्धि और आरोग्यता—तन्दुरुस्ती—का मूल आधार है—उसे पति स्त्री सेवन द्वारा नष्ट करना बुद्धिमानी नहीं है । दिन-रात स्त्रियों का ध्यान रखना विस्कुल वाहियात है क्योंकि वीर्य का खभाव है, कि वह स्त्रियों को दृष्ट्वा या ध्यान करने मात्र से ही अपने स्थान से अलग होने लगता है ।

इस कलिकाक में, पति स्त्री प्रसङ्ग तक ही ज़ेर नहीं है । पात्र कल के ना समझ लोगों ने हस्त मैथुन, गुदा मैथुन आदि और भी कितनी ही वीर्य-नाशक तद्वर्गों निकाली हैं । इन मयी मयी खोटी तद्वर्गों के कारण भारतवर्ष का जो पटड़ा होरहा है उसे निश्चय ही हमारी सुद्र सेखनी असमर्थ है । इन कुकर्मों के प्रताप ने हमारी मूर्ख जवानों में ही नपुंसक और निकम्मे हो गये और अनेक सर सम्मानहीन हो गये, सैकड़ों कुसवती स्त्रियाँ कुकटा और अशिक्षित बन गई । पति मैथुन, अयोनि मैथुन आदि को जानिवाँ पूर्व रूप से हम भामि लिखेंगे । यहाँ हम ‘चरक’ से इन कामों से होनेवाली जानियाँ संक्षेप में दिखलाते हैं । चरकमहिता के विमान स्थान के चौथे अध्याय में लिखा है —

अकालयोनिगमनापिमहादति मैथुनात् ।

शुक्रवाही निदुष्यान्ति शतधारमिगिर्म्तया ॥

“कुसमय मैथुन करने गुदा मैथुन या पशु मैथुन करने,

इन्द्रियों के जीतने, अत्यन्त मैथुन करने, और शस्त्र, चार तथा अग्नि कर्म के दोष से शक्तवाची स्त्रोत विगड़ जाती हैं ।' सुश्रुतके धिक्किता स्थान के चौबीसवें अध्याय में सिखा है —

प्रत्युपस्यर्शरात्रे च धातापिते प्रकुप्यतः ।

तिर्यग्योनाघयोनौ च दुष्टयोनौ तथैव च ॥

उपदशस्तथा वायोः कोप शुक्रस्य च क्षय

“सवेरे और आधीरात के समय मैथुन करने से वायु और पित्त कुपित हो जाते हैं । घोड़ी, गधौ, और कुतिया आदिके साथ मैथुन करने और दुष्ट योनि में मैथुन करने से गर्मी का रोम हो जाता है तब वायु का कोप और शक्त—वीर्य—का क्षय होता है ।’ चरक के निदान स्थान के छठे अध्याय में सिखा है —

आहारस्यपरमधाम शुक्रत्द्रक्ष्यमात्मनः ।

क्षये सस्य घट्टम रोगान्मरणवा नियच्छति ॥

“वीर्य ही खाये पिये पदार्थों का अन्तिम परिमाण है । वीर्यके क्षय होने से अनेक रोग अथवा मृत्यु तक हो जाती है, इसवास्ते प्राणी को वीर्य रक्षा करना परमावश्यक है ।”

अति मैथुन, गुदा मैथुन आदि की हानियाँ जैसी चरक और सुश्रुत ने सिखी हैं, वह राई रक्ती सच हैं । इन कामों की दुराश्रयों को हम आँखों देख रहे हैं, अतः इस विषय में सन्देह करने की आवश्यकता नहीं है । जब कि वीर्य क्षय होने से हमारी मृत्यु तक हो जाना सम्भव है, तब दीर्घजीवी होने के लिये हमें वीर्य रक्षा अवश्य ही करनी चाहिये । निम्नान्देह, वीर्य रक्षा करना हम लोगों का प्रधान कर्त्तव्य है ।

## आजकल के ना-समझ लड़कों और जवानोंकी भूलें और उनका बुरा परिणाम ।

प्रा

चीन समयके प्रायः समस्त छह वर्णों के भारतवासी प्रायुर्वेद और काम शास्त्र पढ़ते थे और पढ़ पढ़कर उनके नियमों का ध्यान रखते थे। इसी कारण वह लोग पूर्ण प्रायु भोग कर पञ्चत्व की प्राप्ति होते थे। उन की औलाद भी छट पुष्ट, बलिष्ठ और दीर्घजीवी होती थी। अब समय का कैसा परिवर्तन हो गया है, कि माभारत लोग तो इन ग्रन्थों के देखने योग्य ही नहीं रहे, अबका वैद्य शास्त्र के संस्कृत भाषा में होने के कारण उसे परित्यक्त ठाकर पढ़ना ही नहीं चाहते। सर्व साधारण लोगों की बात तो बहुत दूर है जो इसका पिशा करते हैं उनमें भी बहुत ही थोड़े प्रायुर्वेदका पठन पाठन करते हैं। आज कल के अधिकांश वैद्यों की शिक्षा “अमृत सागर तक ही समाप्ति की पहुँच जाती है तब सर्वसाधारण ब्राह्मण क्षत्रिय वैश्यों में इस मन्त्रोपयोगी विद्या का प्रचार कहाँ से हो ? सर्वसाधारण में इस वैद्यक विद्या के अभाव में जो जो कुी तियाँ प्रचलित हो गई हैं और उनके कारण जो अमृत्यु पकाव मृत्यु होती है—उनका अवरणमात्र करने में कम्मेजा कोपने लगता है। आजकल जो देशमें अति भी प्रसङ्ग, विग्रह गमन पर भी समय और गुदा मैथुन आदिकी भरमार हो रही है इसमें देह तनाव हो रहा है। इसनिये प्रागे हम अति भी प्रसङ्ग आदि नियम विवरण कुकर्मों की हानियाँ अन्तेप में दिखानाते हैं —

## अति स्त्री-प्रसङ्ग की हानियाँ ।

व

सममान समय के नादानों का प्यास है कि स्त्री ही हमारे परमानन्द की चर्म सीमा है । स्त्री में ही स्वर्ग सुख है । उन बीमारों को इस बात की बिल्कुल खबर नहीं है कि जिसमें परमानन्द और स्वर्ग सुख है उसमें घोर दुःख और नरक यातना भी मौजूद है । एक-तरफ़ी बात जानने के कारण ही ना समझ भोग, सुख और आनन्द की साहसा से स्त्री को अतिशय सेवन करते हैं ।

यह उनकी बड़ी भारी भूल है । यद्यपि रसायन, जरा और मृत्यु नाशक है ; तथापि वह भी यदि अति मात्रा से सेवन की जाय, तो रोग और मृत्यु का कारण ही हो जाती है । अन्न जल से प्राणियों को प्राप्त रखा होता है, किन्तु वह भी यदि अति मात्रा से सेवन किये जायें, तो अजीर्ण और विशूचिका आदि रोग पैदा कर के प्राणी के प्राणान्त कर देते हैं । यही बात स्त्रियों के विषय में समझनी चाहिये । यदि 'स्त्री' बिल्कुल ही सेवन न की जाय तो फल नहीं देती यदि बहुत ही सेवन की जाय तो दुःखदायी होती है । इसवास्ते 'स्त्री' मध्यावस्था से ही सेवन करनी चाहिये, पर्याप्त न बहुत कियाद ही न बिल्कुल कम ही । अति स्त्री सेवन से सिवाय हानि के लाभ नहीं है क्योंकि स्त्री बल वीर्य और पुरुषार्थ बढ़ाने वाली नहीं, किन्तु घटानेवाली है । प्रसिद्ध नीतिकार चाणक्य ने कहा है

सद्यः प्रमाहरा तुण्डी, सद्यः प्रज्ञाकरी वचा ।

सद्यः शक्तिहरा नारी, सद्यः शक्तिकर पयः ॥

“कुँदरु गीघ ही बुद्धि नाश करता है, वच तुरन्त ही बुद्धि देती है, स्त्री चटपट शक्ति हर लेती है और दूध झटपट बल पैदा

कर देता है।" वक्त डरण करना तो स्त्री का सङ्ग सम्भाव है।  
अति स्त्री प्रसङ्ग करने से तो बहुत ही नुकसान पहुँचता है।

अति मैथुन करनेवाले जवान पत्नों के चेहरों से जवानी की  
धमक दमक हवा हो जाती है। रूप सावण्य का नाम निम्न  
नहीं रहता, आँखों की ज्योति मलौन होजाने से, जवानी में ही  
चश्मा लगने की ज़रूरत हो जाती है, मुख पर काले काले धब्बे  
और भुर्रियाँ पड़ जातो हैं। चार कदम चमने से हाँकनी चढ़ने  
लगती है, प्रसमय में ही बान सफ़ेद हो जाती हैं। घातु पद  
करनेवाली और नामर्दी भाग करनेवाली दवाइयों की खोज होने  
लगती है। अन्त में घातु चीथ हो जाने के कारण छय पर्षाद  
राजयक्ष्मा रोग हो जाता है। चरक संहिता में लिखा है, हि  
राजयक्ष्मा होने के जितने कारण हैं उन में 'अति स्त्री प्रसङ्ग करना'  
प्रधान कारण है। सुश्रुत संहिता के चिकित्सा स्थान में  
लिखा है —

अति स्त्रीप्रयोगाच्च रक्षेदात्मानमात्मवान् ।

शूलकासज्वर श्वासकार्श्य पाट्यामयक्ष्माः ।

अतिप्यवायाम्मायते रोगाश्चाक्षेपकादयः ॥

“सावधान आदमी को अति स्त्री प्रसङ्ग न करना चाहिये, क्योंकि  
अति स्त्री प्रसङ्ग करने से शूल, खाँसी, बुखार, दुश्चापन, घीमिया,  
राजयक्ष्मा और आक्षेपक आदि वायु रोग हो जाते हैं।” इनाह  
मगृहों में लिखा है — “जो पुरुष, जवानी में वीर्य की अधिकता से  
बहुत ही स्त्री प्रसङ्ग करता है वह जल्दी बुढ़ा होता और दुर्ग  
वाता है। मैथुन मदा सम भाव से करना चाहिये।”

चरक के सूत्र स्थान में लिखा है —

ध्यायाम हास्य माप्याप्य माभ्यर्चमप्रमागरान् ।

नाभिनामपि सेगत मुदिमानतिमात्रया ॥

“कसरत, हँसी, भाषण रास्ता चबना, स्त्री संसर्ग और जागरण,—इनको बुद्धिमान प्राणी जरूरी मौके पर भी कियाद न करे। जिस प्रकार सिंहके खींचनेसे हाथी सहसा नष्ट हो जाता है उसी प्रकार हम कर्मों को अधिकतासे करनेवाला प्राणी, सहसा, विनष्ट हो जाता है।”

हमारे माननीय ऋषि मुनियोने जो कुछ अपनी अपनी संदिताओंमें लिखा है,—वह उनके हजारों लाखों वर्षों के अनुभवका फल है और वह अक्षर अक्षर सही है। हम अपनी आँखोंसे देख रहे हैं कि, उनसे प्रमुख उपदेशोंके न जाननेवाले या जान बूझ कर उन पर अमल न करने वाले हजारों जवान स्त्री पुरुष इस “अति मैथुन” के कारण राजयक्षा—तपेदिक—आदि रोगोंमें गिर पड़े हैं और असमय में ही, काल के गासमें समा जाते हैं। अति मैथुन अथवा अति स्त्री प्रसङ्ग साक्षात् मृत्यु है। बुद्धिमानोंको इससे, सदा, बचना चाहिये। जान बूझ कर कुएँमें गिरना और अपना प्रमुख एक दुष्प्राप्य जीवन खोना बुद्धिमानों नहीं है।



## वेश्या-गमन की हानियाँ ।

**वे** श्या गमन यानी रण्डीबाजी करना महा निन्दित कर्म है। वेश्याके साथ सम्भोग करनेसे प्रसूत वीर्य जिससे एक शरीर पैदा होता है, वषा बट जाता है, उम्र घटती है, जात पात मटिया-सेट हो जाती है कुलका नाम दूबता है इच्छत पावक पावने मिल जाती है धनका सत्यानाश हो जाता है और उपदंश, सोड़ा आदि रोग इनाम में मिलते हैं, जो आराम हो जाने पर भी आराम नहीं होते, हड्डी हड्डी में अपना घर कर लेते हैं और प्रकृति सृष्टिके साथ पौष्टा छोड़ते हैं। एक बात और भी है कि अपनी स्त्रीसे जितना वीर्य नाश होता है वेश्या द्वारा उससे कहीं अधिक नाश होता है।

इतने कष्ट भोगने और सर्वस्व दे देने पर भी वेश्या अपनी नहीं होती। उसमें प्रेमका खेग भी नहीं है। वह सदा धनकी प्राप्ति है। निर्धन होने पर धात नहीं करती, बल्कि जूतियाँ लगाती और घरमें नहीं जाने देती। चाणक्य नीतिमें लिखा है —

निर्धनम् पुरुषं वेश्या, प्रजा भग्नं नृपं त्यजेत् ।

रागाधीनफलवृक्ष, मुक्ता अभ्यागतायुद्धम् ॥

“धनहीन पुरुषको वेश्या—रण्डी—छोड़ देती है गतिहीन राजाको प्रजा त्याग देती है फल रहित वृक्षको पत्तों और भोजन करके घरको अभ्यागत छोड़ देती है।” भर्तृहरि महाराजने अपने गृह्यार शतकमें वेश्याकी तारीफमें लिखा है —

आत्मन्याय च दुर्मुन्याय च मरार्जिणातितायाय च ।

प्रापणिाय च दुष्पुत्राय च गतत्वुष्ठाभिभूताय च ॥

यच्छन्तोपु मनोहर निखषपुर्लक्ष्मीलवमदया ।

पण्यस्त्रीपु विवेककल्पलताश्रीपु रज्येतकः ॥

वेश्यासौ मदनज्वाला रूपेचन समोषिता ।

कामिमिर्यत्र ह्यन्ते यौवनानि घनानि च ॥

करचुम्पति कुलपुरुषो वेश्याघरपल्लव मनोज्ञमपि ।

चारमट और घेटकनटविटनिष्ठीवनशरावम् ॥

“वेश्या, घोड़ासा घन मिलनेकी आशासे जन्मके अन्धे, बड़  
सूरत, बुढ़ापेसे सटकती स्नातवासे गँवार, नीच जात और कोढ़  
भूते हुए पुरुषों की अपना मनोहर गरीर सौंप देती है और विवेक  
रूपी कल्पलताको कुँरो सी है । ऐसी वेश्या के साथ कीनरमय करना  
चाहेगा ? अर्थात् कोई नहीं चाहेगा । वेश्या, रूप रूपी ईश्वरसे प्रचण्ड,  
कामाग्नि की ज्वाला है । उस वेश्या रूपी अग्निमें कामी पुरुष अपना  
घन और ज्वानी होमते हैं । यद्यपि वेश्याका अघर पल्लव—मीसेका  
होंठ—सुन्दर है, तथापि कीन कुलीन पुरुष उसे चूमना चाहेगा ?  
अर्थात् कोई कुलीन पुरुष उसे चूमना न चाहेगा, क्योंकि वह ठग,  
ठाकुर, चोर, नीच नट भाँड़ और जारोंके धूकनेका ठीकरा है ।”

मट्ट हरि महाराजने वेश्याके विषयमें जो कुछ कहा है वह यथार्थ  
और यथेष्ट है । इससे अधिक हम क्या कहेंगे ? समझदारोंको इस  
माही बहूत है । बुद्धिमानोंको भूलकर भी इस रास्ते न जाना चाहिये ।





## पर-स्त्रीगमनकी हानियाँ ।

प र स्त्री गमनमें भी सिवा जामिने कुछ साम नहीं है। हमारी समझमें तो पर-स्त्री गमनमें वेष्टा गमन से भी अधिक बुराईयाँ हैं। वेष्टा गमन करनेवालोंके धन, जीवन प्रतिष्ठा आदि नुकसान मिल जाते हैं वही दगा इस काममें भी होती है। हर समय भय लगा रहता है कि कोई देख न ले। यदि देखा देखी हो जाती है, तो साठियाँ चकतीं चोर सिर फूटते हैं। जिसकी जिससे चाँखें बड़ जाती हैं, जबतक वह पापसमें नहीं मितवते जुदाईकी पागमें भसा होते रहते हैं। उन्हें खाते चैन न सोते पाराम अष्ट पहर चौकठ घड़ी मितवनेकी बन्धियों बाँधने में लगे रहते हैं। रुपये पैसे बड़ा मिट्टीकी तरह बचिरते हैं। अगर खुशकिस्मतीसे मिलाप हो भी गया तो क्या ? प्रेमी प्रेमिका दोनों ही भय और चिन्तामें चुर। अगर बद किस्मतीसे किसीने देख लिये तो कुत्तका मांस डूबा, जल्लत से टके हो गये। साठियाँ पिटने लगीं। ऐसा काम करनेवालोंका परिणाम, सदा, छोटा ही होता है। कितनेही आत्महत्या कर बैठते हैं, कितनेही दूसरों द्वारा मारे जाते हैं। याद कीजिये पर-स्त्री गामी रावणका क्या बुरा हाल हुआ ! कुटुम्बका नाश हुआ, राज्य गया और अन्तमें पाप भी मारा गया। पर-स्त्री गामी 'बामि भी बुरी तरह मारा गया। पर-स्त्री गामी नोच 'कीचक द्रोपदी पर बुरी इच्छा रखने के कारण' भोममेन में मारा गया दिखी पति गाहन गाह अकबर' में भी यह छोटी मत थी। एक राजपूत स्त्री द्वारा उसकी भी पूर मिट्टी पराब हुई। अन्तमें उसे नोच काममें तोर करनी पड़ी। इस तरह की बुराईयाँ नज़ीरें हैं। जिसने इस

न करे, क्योंकि बिना भोजन पचे मैथुन करने से अनेक प्रकार के रोग होनेकी आशङ्का रहती है ।

तिब्बे प्रकवरीमें लिखा है, कि मैथुन करनेके लिये सबसे प्रच्छा समय वह है जबकि भोजन अमाशय से निकल जाय और पचता तथा दूसरा पचाव पूरा होजाय । लेकिन हरिक भादमी के भोजन पचने का समय बराबर नहीं है इसबादो ठीक समय नहीं कहा जा सकता । कितने ही हकीम कहते हैं कि जब भोजन किये हुए सात घड़ी व्यतीत होजायें तब सम्भोग करना उचित है लेकिन हकीम बूखसी साहिब लिखते हैं, कि यह बात ठीक नहीं है क्योंकि सात घड़ी बाद मूख लगनेका समय होजाता है । लेकिन कसरत राय यह है कि मैथुन उस समय करना उचित है जब कि भोजन अच्छी तरह पच चुका हो, परन्तु अमाशय से सब का सब न निकला हो ; क्योंकि प्लासी अमाशयमें सम्भोग करना हानिकारक है । सब से उत्तम मैथुन का समय वह है जब पेट हलका हो, दिक्कत खूब चाहना हो, तबियत खूब तन्दुरुस्त हो देह की शक्ति ठीक हो, हवा हलकी और सुहावनी चलती हो तथा मनमें किसी प्रकार का रज्ज, फिक्क, क्रोध और ईर्ष्या द्वेष आदि मानसिक विकार, बदनमें मिहमत की थकावत और जागनेकी खुमारी न हो, पेटमें भूख और शरीर में सुस्ती न हो । जो मनुष्य उपरोक्त नियम विरुद्ध मैथुन करते हैं वे रोगी हो जाते हैं और बाक-बाक समय दोषोंके पिघलने से ऐसी हासत में बेहोशी तक हो जाती है ।

(१५) बहुत से मा-समझ, मैथुन करके तज्जाल ग्रीतल जल से गुप्त-इन्द्रीको घेने लगते हैं । कुछ दिनों बाद ऐसे लोग नपु पैं हो जाते हैं । अथवा तो इन्द्री को कपड़ेमें पोंछ लेनाही उत्तम और अगर घेने की ही इच्छा हो तो निवाये जलसे धो ले । मैथुन के बाद गुप्त इन्द्री घेना और महामा अच्छा नहीं है । हाँ

गर्मीके मौसम में नहा सकते हैं सो भी मैथुन के कुछ देर बाद जबकि बदन की गर्मी गान्त हो जाय ।

( १६ ) किसी पुरुष को स्त्री गमनके पश्चात् शीतल जल या गर्म जल ठण्डी चीजें न पीनी चाहिये क्योंकि मैथुन के बाद जो शीतल जल वगैर पीते हैं उनको मूत्रेन्द्रिय में गतिविधता—ठोसापन—आजाता है तथा कँपकँपो का रोग और कन्धोर पैदा होजाता है । एक बात और है, कि मैथुन के बाद देह गर्म हो जाती है, उस समय गर्म देह को हवा और सर्दी से भी बचाना चाहिये, क्योंकि जो सर्दी शरीर के छेदोंमें घुस जायगी तो ब्यामा विक गर्मी को निर्बल और देह को शीतल कर देगी ।

( १७ ) सबरे, सांझ, पर्व के दिन प्राचीरात को गायोंकी डोहने के समय और मध्याह्नकालमें मैथुन करना बहुत ही हानिकारक है ।

( १८ ) युवानों वकीमों का कहना है कि एक दिन मैथुन करनेके पीछे तीन दिन तक मैथुन का नाम न लेना चाहिये । लेकिन वाक्-वाक् पुरुष ऐसे भी होते हैं जो एक दिन भी नहीं रह सकत, रोज़ मैथुन करने पर भी उनको कमजोरी नहीं पاتی इसवास्ते शक्ति और वीर्य पर ही भरोसा करना ठीक है । लेकिन जिस मर्द को स्त्री इच्छा अधिक होती हो और कमजोरी होने पर भी उसका जी न माले, तो वह अपनी हानत को अवग्न देगता रहे । जब देखे कि हृदयमें जलन होती है अवयवों में सुस्ती मानूस होती है श्वास अपनी सुगन्ध दशा से बदल गया है और वीर्य प्रभाव में पीछे निकलता है तो उस समय स्त्री संगम को विमज्ज त्याग दे और अपनी पारोग्यता का रक्षण करे । यदि वह उपरोक्त हानत होने पर भी, स्त्री प्रसङ्ग करना न छोड़ेगा तो समस्त बीमार होगा और अन्तर्में भी मौन मरेगा ।

( १९ ) जब स्त्री मन्थोग करते करते कमजोरी पाने लगे तो मन्थोग करना छोड़ देना चाहिये और देह के गरम और तन्मूर्त

तथा उसे आराम देने का उपाय करना चाहिये । स्त्री प्रसङ्ग के कारण से उत्पन्न हुई कमजोरी में गाय का दूध पीना बहुत ही लाभदायक है, क्योंकि यह काम शक्ति को बढ़ाता और सम्भोग शक्ति को उभारता है ।

( २० ) समय कुसमय और अति स्त्री-प्रसङ्ग करने से शरीर में कम्परेग होजाता है, तथा आँखों की रोगनी कम होजाती है । इस लिये अति मैथुन, सदा, हानिकारक है । अगर उपरोक्त तकसीफ़े हो जायँ, तो पुरुष को चाहिये, कि मेजे पर तेस मसे और बनफ़या, बादाम या कहूँ का तेस नाक में डाले, मीठे पानी में छान करे और जख्मे भीतर आखे खोखे, आँखोंमें अर्क गुलाब के छींटे मारे और जब तक कमजोरी दूर न हो जाय स्त्री-सम्भोग न करे ।

( २१ ) स्त्री सङ्गम के पीछे कुछ मीठी चीज़ अवश्य खानी चाहिये । तिन्हे अकबरी में लिखा है, कि मैथुन के पीछे कोई भी मीठा पदार्थ खाना तो लाभदायक है ही किन्तु गाय और भैंस का दूध सर्वोत्तम है । यदि उक्त दूधमें ज़रा सी "खीठ" भी डाल दी जाय, तो बहुत ही अच्छा हो । अगर प्रकृति ठीक हो, यनों में तत्कालका दुहा हुआ गम दूध पीना और सोते समय सारी देह में तेस मल्लवाना और नर्म नर्म हाथों से तलवे और पिण्डलियों को मल्लवाना बहुत ही लाभदायक है ।



# कामोन्मत्त करनेवाले सामान ।

( कामाग्नि ज्ञानवात पत्र )

**ते** लकी मालिग उबटन, छान, चतर चादि कूट  
 सामान गड़ने, सुन्दर सजा हुआ मकान, उत्तम  
 पसंग, मनोहर तखीरें, विद्र विविध वस्त्र, तोता  
 मैना चादि पक्षियोंकी बोसो, स्त्रियोंके गड़नोंकी  
 भनभनाइट, मन बुरानेवाली स्त्रियों से पैरदबाना,—ये सब उपाय  
 धात्रीकरण हैं ; अर्थात् ये सब पदार्थ पुष्टको मैथुन करनेमें बहुत  
 ही समर्थ करते हैं । मतवाले भीरो ने सेवित क्षमस्तयुक्त जनाग्रय  
 चमेली, कमल, सुगन्धित गीतल बँगले नीले रङ्ग की चोटीशला  
 पर्यंत, नीले नीले मैघ चांदनी रात गीतल मन्द पवन का बसना,  
 जाड़े की लम्बी लम्बी रातें मनोहर मङ्गल जिसके पास माता पिता  
 शुद्ध चादि बड़े आदमी न हो वह उपवन जहाँ कोकिला का  
 मनोहर गन्ध सुनाई देता हो, उत्तम पत्र पान मनोहर गाने और  
 सुन्दर बाजों की ध्वनि विश्वमें शान्ति दिवस प्रसन्नता और सुन्दरी  
 स्त्रियाँ,—ये सब कामदेव के हथियार हैं । अर्थात् इन सबसे देह  
 में काम—श्री इच्छा—का प्रसार होता है ।

नयी उम्र और वसन्त ऋतु भी कामोन्मत्त करनेवाली हैं ;  
 अर्थात् इनमें, स्वभाव से ही, अधिक श्री इच्छा होती है । धी दृष्ट  
 के सेवन करनेवाला, निर्भय पारोप्य, नित्य कर्मों में परायण और  
 पुत्र पुत्रप मैथुन करने की अधिक शक्ति रखता है ।

## गर्भाधान के अयोग्य स्त्रियाँ ।



जो अधिक भोजन किया हो, जिसका मन विगड़ रहा हो जो मूखी हो, जो प्यासी हो, जो भयभीत हो या जो पतिकाया हो यानी मैथुनसे धापती न हो—ऐसी ऐसी सब स्त्रियाँ गर्भाधान के अयोग्य हैं, अर्थात् ऐसी स्त्रियोंको गर्भ नहीं रहता । सन्तानार्थी पुरुषोंको ऐसी स्त्रियोंसे मैथुन करके अपना प्रमुख धर्म्य कदापि नष्ट न करना चाहिये ।

## औरतोंके बदचलन होनेके सबब ।



मिश्रा बापके घरमें रहनेसे क्योंकि वहाँ उनकी अधिक स्वतन्त्रता मिलती है अर्थात् कहीं फिरने सोचने या किसी से बात-चीत करने की सक्त मनाही नहीं होती ( २ ) मौल ज्ञातके पत्नी पुरुषोंकी सङ्गति करने से , क्योंकि सङ्गति का असर चाहे बिना नहीं रहता , ( ३ ) पति की सम्झी सुदार्द्र अथवा पतिके अधिक दिन परदेस में रहनेसे और उस मौल पर अपने ऊपर किसीका दबाव न रहने से ( ४ ) बूढ़े या बालक पतिके मिलने से , ( ५ ) पतिके

सदा बीमार रहनेसे, (६) पतिके अधिक कम्बुस या तन्हागी होनेसे, (७) बदमाश औरतोंद्वारा मर्दों के साथ बैठ कर इसी दिक्कती करने से, (८) खाने पहननेकी रीटी कपड़ा न मिलनेसे, (९) बचपन या भर अवामीमें विधवा होने से भी, प्रायः स्त्रियाँ बद चमन या छिगास हो जाती हैं ।

पुरुषोंकी स्त्रियोंकी खूब रक्षा करनी चाहिये । इनको अधिक चाकलाही देना सदा हानिकारक है । भिखारन, बेरागन, दुःसाधन, धोवन, दाई, बुढ़िया, मालिन और छोटी छोटी सड़कियाँ बिनाम औरतोंको दूतियोंका काम देती हैं । अर्थात् उनका मद्देन्या उनके यारों के पास पहुँचाती हैं और वहाँ की ख़ुबर इनको सा देती हैं । ऐसी औरतें बड़े बड़े घरोंमें बैठटकी जाती जाती हैं और अपनी चालाकी और मक्कारीसे, प्रायः पतिव्रताओंको भी सदा-अभिचारिणी बना देती हैं । अतः पुरुषोंको उचित है, कि ऐसी औरतोंको घरमें न आने दें, या इन पर कड़ी नज़र रखें । औरतोंको अकेली अपनी घर गाड़ी बग़धियोंमें भी, सार्दिस कोबवानोंके साथ गङ्गास्नान करने या भिक्षे ठेकेमें नहीं न भेजें । कुछ दिन हुए, कलकत्तेमें ही देखा चुके हैं कि दो बड़े बड़े लखपती घराने स्त्रियाँ ऐसी ही भूमी से सुसज्जन सार्दिसोंके साथ पुराब हो गईं और तीनों कुनका नाम बुबोकर सार्दिसोंके साथ चली हुई ।



## पतिव्रता स्त्री के लक्षण ।

**जो** पर पुरुषजी कामना मनसे भी न करे गैर मर्दसे न कभी बात करे न उससे हँसी मझाक करे मन, वचन और कर्मसे पति ही की सेवामें लगी रहे, पतिको देखते ही प्रसन्न हो जाय, पतिसे पड़ने लगी और पतिसे पीछे सोवे पतिके दुःखसे दुःखी और पतिके सुख से सुखी रहे, पतिकी आज्ञा बिना कोई काम न करे और उससे कोई बात न छिपावे पति-सेवाकी ही जप तप, नियम, व्रत और गङ्गास्नान समझे, पति-दर्शनको ही देव दर्शन समझे, यदि पति पत्नी सूता, लङ्का, बहुरा और नपुंसक भी हो तोभी उसका अपमान सुपनेमें भी न करे,—ऐसी स्त्री को 'पतिव्रता' कहते हैं। लेकिन, इस क्रमानुसार, ऐसी पतिव्रता गायद ही किसी भाम्यवानके घरमें हो।

चमत्प्राणीने सीताजी से पतिव्रताओंके लक्षण इस भाँति कहे हैं —

“पतिव्रता चार प्रकार की होती हैं — उत्तम, मध्यम नीच और क्षुद्र । उत्तम पतिव्रता वह होती है, जो सुपनेमें भी परपुरुष को नहीं चाहती । मध्यम वह होती है जो पराये मर्दकी भाई बाप और पुत्रके समान समझती है । नीच वह होती है जो मनमें परपुरुष की इच्छा तो रखती है किन्तु अपने धर्म और कुलका रक्षा करके व्यभिचार नहीं करती । क्षुद्र पतिव्रता वह होती है, जो परपुरुष से रति करना तो चाहती है; किन्तु सास नसुर,



पति और जेठ चादिके भय से या दाव घात न लगने से ऐसा काम नहीं करती ।' आजकल, प्रायः तीसरे और चौथे दर्जे की छिद्र की अधिकता नकार आती है ।

## बिनाल औरतों के लक्षण ।

**जो** हमेशा या हर समय मोच—फिक्त—में दूदी रह  
जो हर वक्त अपने गृहकार या सजावटमें ही मगो  
रहें, जो बात बातमें झूठ बोले, जो अपने पतिसे  
सफाई भगड़े किया करे, जो पतिसे सुँह खेरकर  
सोपे पतिके गाल चूमने पर गाल पीछे डाले, जो कभी बुँद  
खोले और कभी डसे जिसकी बातियों पर आँख न टिके, जो  
बातोंकी आगे की तरफ़ झिटकावे जो भीएँ चढ़ाकर तिरछी नज़र  
से देखे जो गैर मर्दोंसे जँव-जँव कर बात-चीत करे, जो दूनोबि  
घर रातकी गाने के लिये जाय जो सदा रोग का बहाना करके  
पड़ी रहें, जो गैर मर्दोंकी तारीफ़ किया करे, जो बराफ़े या  
छिड़कियोंसे रास्ता चमनेवालोंको देखा करे, जो बिना अपने घरके  
आदमी के पैर या इकीम के यहाँ दबा करामि जाय जो नीच मर्द  
औरतों से बात चीत किया करे, जो पतिसे मिर्ची या रिश्वतदारि  
साथ गजुता रको जो मकानकी टक्कीज या पीलीम राफ़े की  
तरफ़ सुँह करके चढ़ी रहें या बर्छी बैठ कर चरवा खाता करे या  
सोना पिरोना किया करे, जो बात बातमें हर मर्दको बाप भाई  
बनावे जो भिसे तगासि या मर्दों की भीड़में चलेकी,  
देखटसे जाय, जो पतिसे घर घर रहने पर सुँह सुँहावे

रहे और उसके घरसे बाहर जाते ही हँसती फिर, जो पतिके प्यार करने पर भी नाराज़ ही रहे,—ऐसी सब स्त्रियाँ प्रायः हिमाश्रु पर्याप्त पर पुरुषको चाहनेवाली होती हैं ।



रजोदर्शन जारी होने और बन्द होनेका समय ।

**स्त्री** की योनिसे, अपने आप महीने महीने आर्तव—खून—गिरता है । यह खून महीने भर तक इकट्ठा होता रहता है । पीछे महीना पूरा होने पर वही इकट्ठा हुआ खून, कुछ कासी से और बदबूदार स्राव में योनिसे सुँघ पर आजाता है,—इसीको 'रजो दर्शन' होना कहते हैं । स्त्रीका 'रजोदर्शन' अम्दाज़न, बारह वर्षकी अवस्था से पीछे होने लगता है और पचास वर्षकी अवस्था तक होता रहता है । पीछे शरीर पक जानेके कारण आर्तव चय हो जाता है, तब 'रजोदर्शन' होना बन्द हो जाता है ।

शुद्ध आर्तवकी परीक्षा करनेकी विधि ।

सन्तुतमें लिखा है,—'यदि स्त्री का आर्तव—खून—खुरगोज़की पूनके समान हो या साखूके रङ्गके समान हो या आर्तव—खून

रंगा दुधा कपड़ा सुखा कर घीनेसे सफ़ेद हो जाय या धूल का भोगा दुधा कपड़ा रहत बटने लेकिन सुख की रहे; तो जानग चाहिये, कि यह बातव शुद्ध है यानी गर्भ रहने साधक है।" पर इन लक्षणों के विपरीत हो, तो अशुद्ध बातव समझना चाहिये और उसकी शुद्धि का उपाय करना चाहिये क्योंकि दूषित धातु से सन्तान नहीं हो सकती। स्त्रियाँ जो अपने "धार्तव" पर बड़ा ध्यान रखना चाहिये, क्योंकि स्त्रियोंकी तन्दुरुस्तीका कायम रहना और सन्तानका पैदा होना,—ये दोनों बातें, उनके धार्तव पर सुनहलिर है।

## ऋतुमतीको प्रथम तीन दिन पति-संग

करना निषेध है ।

जो जिस दिनसे ऋतुमती हो, या जो जिस दिनसे उसका रजो दशन हो उस दिनसे तीसरे दिन तक पति सह भूलकर भी न करे। रजोदशन होनेके पहले दिन मैथुन करनेसे पुत्रपत्नी उस घटती है और उसे चण्डरा या मूत्रकृच्छ्र रोग हो जाता है। दूसरे इस समय गर्भ नहीं रहता। अगर गर्भ रह भी जाता है तो बालक जन्मते ही मर जाता है। दूसरे और तीसरे दिन, मैथुन करनेसे भी यही हानियाँ होती हैं। अगर इस समय में गर्भ रहा और बालक पैदा होत ही न भी मरा, तो पौष्टि बन्नी मर जायगा, अथवा मूला बड़ा या पथुरी पड़का पैदा होगा। इसबाद इन दिनों में भी पुत्रपत्नी सह होकर पुत्रपत्नी दशन भी न करे। इसबादके लिये ही शरपि मुनिने जो माँको रजोदर्शनके पहले दिन चाखाने दोसरे दिन ब्राह्मणातिनी और तीसरे दिन चौदिस

## ऋतुमतीके दूसरे कृत्य ।

ऋतुमती स्त्री पहले तीन दिनोंमें पति सङ्ग न करनेके सिवाय, बिस्वा न करे, कुशोंकी शैया या चटाई पर सोवे, पत्तल या मिट्टीके बरतनमें जो, चावल आदि भोजन करे, रोवे नहीं, नाखून न काटे, तेसकी मासिक न करावे, चन्दन आदिका सेपन न करे, पाँखोंमें जात्रल या सुरमा न लगावे, बालोंमें कढ़ी न करे, स्नान न करे, दिनमें न सोवे। इधर उधर न छोले अत्यन्त हँसे नहीं अत्यन्त बोले नहीं, मिहर्गत न करे, नाखूनोंसे कमीन न खोदे और हवा में न बैठे ।

## ऋतुमतीके शास्त्र-विरुद्ध आचरणसे हानियाँ ।

अगर स्त्री मूर्खतासे आसन्नसे लोभसे, या प्रारब्धवश होकर ऊपर सिखे हुए निषिद्ध कर्म करती है और यदि उसे ऋतु कालमें गर्म रह जाता है, तो गर्मकी मुकसान पहुँचता है। रजस्वलाके रोजेसे गर्म विकारयुक्त नेत्रोंवाला होता है, नाखून काटनेसे बुरे नाखूनवाला, तिल लगानेसे कीड़ी चन्दनादिका सेप करनेसे दुःखित, चन्दन लगानेसे अन्धा दिनमें सोने से बहुत सोनेवाला, दौड़नेसे अत्यन्त लंबे शब्द सुननेसे बहरा होता है। हँसनेसे बालकके ताल दाँत, होंठ और जीभ ग्रामधर्ष होते हैं बहुत बोलने से अति बोलनेवाला, मिहर्गत करनेसे पागल कमीन खोदने और हवामें बैठनेसे भी पागल बालक पैदा होता है। बुद्धिमती स्त्रियोंकी इन बातोंकी दिक्कत जमा लेना और इनसे बचना चाहिये। जो पढ़ी लिखी न हों तो उनके पुरुषोंको सुनासिखे कि यह अमूल्य विषय अपनी स्त्रियों की

प्राचीन समयकी स्त्रियाँ इन बातोंको जानती थीं किन्तु पात्रद्वय की स्त्रियाँ दो चार बातोंके सिवाय और कुछ नहीं जानतीं । इसी कारणसे आसक्तता अपने-अपने घरोंमें ऐसी बँधी, बहरी, बान्नी दो ऐबदार सन्तानें पैदा होती हैं ।

## चौथे दिन स्नानादि करके ऋतुमती पहले पति-दर्शन करे ।

स्त्री चौथे दिन स्नान करे, चन्दन वगैर लगावे सुन्दर धोती पहने, गहने धारण करे और सबसे पहले अपने पति का दर्शन करे ; क्योंकि ऋतु स्नान करके स्त्री पहली पहल, त्रिमूर्ती देखेगी उसीसे रूप आकारक समान पुत्र होगा । यदि उस समय पति मौजूद न हो तो अपने पुत्रको देखे या देवता का दर्शन करे, धनर कुछ भी न हो सके तो आइनेमें अपना ही मुख देख ले ।

## गर्भ रहनेका समय ।

स्त्री त्रिस दिनमें राजसूता हो, उस दिनमें सोलह रात तक "ऋतुमती" कहलाती है । इस समयको ऋतु काल और पुत्र काल भी कहते हैं । इस सोलह रातोंमें ही गर्भ रह सकता है । इन सोलह रातोंके बीच जानेपर गर्भाशयका सूँड़ बन्द हो जाता है, अतः पोछे गर्भ नहीं रहता । इन सोलह रातोंमें भी पहली, दूसरी और तीसरी रातमें मेथुन करना मना है और गर्भाधान करनेके लिये तिरहवीं बीसवीं पन्द्रहवीं रातें भी दुरी समझी गई हैं । अतः गर्भाधान करने योग्य चौथी, पाँचवीं छठी सातवीं, आठवीं, नवीं दसवीं, बारहवीं और बारहवीं रातें रहती हैं ।

## बिना ऋतु-कालके भी गर्भ रह जाता है ।

रजस्वला न होने पर भी कभी कभी गर्भ रह जाता है । बालक दूध पीता-पीता छोड़ दे, या दूध पीता-पीता मर जाय या बालक तो गोदमें हो किन्तु बहुत दिनसे पति सङ्ग करने की प्वाछिष्ट हो — ऐसे मौकों पर बिना रजस्वला हुए भी गर्भ रह जाता है । ऐसे गर्भको इनामका गर्भ कहते हैं ।

## पुत्र और कन्या पैदा होनेका कारण ।

पहले कही हुई सोसह रातोंमें भी जिसको इच्छा पुत्रकी हो, वह चौबी, छठी, आठवीं दसवीं और बारहवीं रातमें मैथुन करे । इन पाँचों रात्रियोंको सम रात्रियाँ कहते हैं । जिसकी इच्छा कन्या पैदा करनेकी हो, वह पाँचवीं, सातवीं, नवीं और बारहवीं रात्रियोंमें मैथुन करे । इन चारोंको विषम रात्रियाँ कहते हैं । सन्धुतमें और भी सिखा है कि “शुक्र—वीर्य—की अधिकतासे लड़का पैदा होता है और स्त्रीके चार्तव—खून—की अधिकतासे कन्या पैदा होती है । सम रातोंमें स्त्रीके रज अथवा चार्तवकी—प्रवसता नहीं होती और विषम रातोंमें स्त्रीके रज—चार्तव—की प्रवसता रहती है इसी कारण सम रात्रियोंमें मैथुन करनेसे पुत्र पैदा होता है और विषम रात्रियोंमें कन्या ।

## गर्भके चार हेतु ।

जिस तरह फसल, खेत, जल और बीज — फल पैदा होनेके चार हेतु हैं । उसी तरह गर्भके भी यही चार हेतु हैं । इसमें ऋतुमतीका ऋतु-काल ही ऋतु पर्यात् फसल है ; यह

खेत या खेत है, माताके भोजनका यवोचित रस ही अन्न है जो वह वीर्य ही बीज है। “प्रसन्न खेत, जल और बीज” इनचारोंके संयोग—मिलने—से खूबसूरत, गन्भीर, दीर्घायु और माता पिता की प्रेमी संतान पैदा होती है।

### गर्भोत्पत्तिका कारण ।

यह संसार अग्नि सोमात्मक है। पुरुषका वीर्य सोम और स्त्रीका आर्तव अग्नेय है। इनमें पृथ्वी, वायु और आकाश तत्त्वका सम्मिश्रण होता है। गर्भ पक्ष महाभूतों से ही बनता है, किन्तु पुरुष अग्नि और सोम प्रधान हैं।

स्त्री पुरुषके संयोगसे एक प्रकारकी गर्मी पैदा होती है। इस शरीरमें वायुको उत्कट कर देती है। उस गर्मी और वायुसे उष्ण का वीर्य निकल कर स्त्रीके आर्तवमें मिल जाता है वीर्य और आर्तवके मिलनेसे गर्भ रह जाता है। इससे स्पष्ट मान्य होता है कि वीर्य और आर्तव ही गर्भोत्पत्तिके कारण हैं।

### इच्छानुसार पुत्र वा कन्या पैदा करनेका उपाय ।

अगर स्त्री पुत्र चाहे तो चाप ही अपने हाथ में “सफेद कटेईकी की अड़” को दूधमें पीस कर अपनी नाक के दाहिने नखमें में डाले और लम्बा चाड़े तो उसे नाक के बाये नखमें में डाले।

“लक्ष्मणा” एक प्रकारकी बूटी होती है। यदि स्त्री उसकी अड़ को दूध में पीस कर नाक या मुँह के रखे से पीनावे तो बच्चा लड़का होगा। जिसके लड़कान होता हो या जिसके होकर मा जाता हो उसे “लक्ष्मणा की अड़” पक्का पीनी चाहिये।

इच्छानुसार लड़का या लड़की पैदा करने के और भी अनेक उपाय हैं; किन्तु हमने अनेक बड़ जानिके भ्रम में नहीं लिये। बहुतसे लोग कहेंगे, कि किये जो यमहोमों जाने कहते हैं जो यमहार है

वही होगा। होनहार कभी टल सकती है? उनको जामना चाहिये, कि बलवाक्ता पुरुषार्थ प्रारम्भ को भी उत्साहन कर जाता है। वाग्भट ने लिखा है, “बली पुरुषकारो हि देवमप्यतिवर्तते।”

## गर्भवती रजस्वला नहीं होती ।

जब स्त्री को गर्भ रह जाता है तब उसके आर्तव—रक्त—बहने वाली छेदों का रास्ता “गर्भ” से रुक जाता है इसी वजह से गर्भवती स्त्री, वास्तव में पैदा होने तक, रजस्वला नहीं होती। लेकिन जब रजोधर्म का मार्ग वातादिक दोषों ( केवल वात कफ ) से रुक जाता है, तब भी स्त्री रजस्वला नहीं होती। आर्तव घट्ट होजाने से भी समय पर रजोदर्शन नहीं होता या कुछ दिन बढ़कर होता है, या थोड़ा आर्तव गिरता है और योनिमें पीड़ा होती है। यह रोग के लक्षण हैं। ऐसी हालत में किसी अच्छे वैद्य से इलाज कराना चाहिये।

## गर्भवती होने के लक्षण ।

जब स्त्री की योनि से वीर्य और रुधिर—खून—न बहे यकान साधूम हो आँधों में पीड़ा हो प्यास लगे, ग्लानि हो और योनि फट्टक, तो खान लेना चाहिये, कि गर्भ रह गया। यह गर्भवती होनेके तात्कालिक चिह्न हैं। इसके पीछे, यदि चूचियों के धगसे भान कासे पड़ जायें, रोएँ खड़े हों, विशेष करके बाँखें सिधे पथ भोजन करने पर भी वमन—उल्टी—हो जाय, उत्तम सुगन्धित चीखों से भी भयभीत हो, सुँह से खार गिरे और शरीर अकड़ जाय तथा सही चीखों पर दिक् चले और सुँह से थुक थुकी सी आवे तो खान लेना चाहिये कि स्त्री गर्भवती है।

\* गर्भवती रजस्वला नहीं होती, क्योंकि उनका आर्तव—खून—जीये नहीं जाता। रुक जानेसे ऊपर की गर्भाशय में जाता है। वहाँ सबसे कफ आदि मिल जात है और वही बेर कहलाता है। उस आर्तव का कुछ बाकी रहा हुआ पतला भाग और भी बहुत ऊपर बढ़ कर चूचियों में पहुँचता है। इसीसे गर्भवती भिन्न की चूचियों पर उर और ऊँची-ऊँची हो जाती है और जगमे दूध पैदा हो जाता है।



## गर्भ में पुत्र कन्या की परीक्षा करने की विधि ।

अगर गर्भवती को दूसरी महीने में गर्भ पिण्ड के दो पाकाव सामूम हो, दाहिनी पांख कुछ बड़ी जान पड़े, पहले दाहिने छाती में दुध पावे, दाहिनी जाँघ भारी हो सुगन्ध का रङ्ग येह हो प्रसन्न हो, जागते और सोते में पुरुष सञ्चक चौकी की दृष्टि हो, सुपने में आम वगैर फल और कमल आदि फूल मिलें, तो ज्ञान लेना चाहिये, कि पुत्र होगा । अगर हमसे विपरीत—उल्टे—सञ्चक जान पड़े, तो जानना चाहिये कि कन्या होगी । बदा दोनों कोष्ठों में गर्भ ऊँचासा सामूम हो और आगे से पीठ बड़ा हो, तो जानना चाहिये कि नपुंसक होगा ।

वाग्भट्ट में लिखा है कि जैसा कि पाना, चूतियों का पुट या बड़ा होना और उनमें दूध भरना चूतियों के पगले हिस्सों का जान पड़ जाना, और पैरों पर सृजन बढ़ना एवं किसी के मत से गर्त में दाह होना, ये सब सञ्चक प्रगट गर्भ के हैं ।

वाग्भट्ट लिखते हैं कि जिस औरत के पहले दाहिनी चूची में दूध पाता है, जो पहले दाहिनी करवट सोती है जो पहले दाहिनी पसली की ओर से सब तरह की चेटायें करती है, जो पुरुष नामवासी चौकी की दृष्टि करती है जो हर समय पुरुष नाम जाने सवाप्त किया करती है जो पुरुष नामवासी घटाई की देखने की दृष्टि करती है जिस करी की दाहिनी कोयल भरी होती है और जिसका गभग्याग गोम होता है वह ही लड़का जनती है ।

जिस भी में उपरोक्त सञ्चकों के विपरीत सञ्चक पाये जावे, तो गर्भावस्था में पुरुष का संग करना चाहे जो जानना ब्रह्मा नाम चला वगैर सुगन्धित घटाई और फूलमाला प्रशस्ति को पसन्द करे वह औरत कन्या जनती है । अगर कोयल का बोंब का दिव्या गर्वा

हो तो हीजड़ा जगती है । अगर स्त्री की कोख में दोनों पसवाड़े  
जैसे ही और उस की स्थिति दोनों कीसी हो, तो वह दो बालक  
जगती है ।

## १. गर्भवती के करने और न करने योग्य काम ।

जब से स्त्री गर्भवती हो, तब से बालक जगने के समय तक,  
बहुत मिहनत न करे, बोझ न उठावे, मैचुन न करे, चूल्हो या  
इस्त करानेवाली तेज़ दवा न ले, दिन को सोवे नहीं और रात को  
जागे नहीं, शोक या फ़िक्क न करे, सवारी पर न बैठे, छरे नहीं,  
फ़ोर से न खावे, जँची-नीची जगहों में न चढ़े उतरे शरीर को  
टेढ़ा मिढ़ा करके न बैठे, फसद वगैरे लगवाकर खून न निक  
सवावे मस-मूच छकार आदि वेगों को न रोके, तेज़ आदि की  
मालिश न करावे \* । घात आदि दोषों से या चोट वगैरे लगने  
से स्त्री के जिस जिस भाग को पीड़ा पहुँचेगी, गर्भस्थ बालक  
के भी उसी उसी भाग को पीड़ा पहुँचेगी । सुश्रुतमें लिखा है कि —  
‘गर्भवती’ ऋतुस्नान करने के दिन से ही शुग रहे शृङ्गार न करे,  
साफ़ कपड़े पहने और देवगा आदि में भक्ति रखे । मैले कुचेले,  
लहड़े लूले पन्धे, बहरे, काने मनुष्यों को न छुए, बदबूदार और  
दिस बिगाड़ने वाली चीज़ों से दूर रहे, चित्त को माराक करने  
वाली कहानियाँ और बातें न सुने, सुखी, सड़ी-गली, बारी  
और बुरी चीज़ें न खावे, बाहर न फिरे सुने मन्थान में न रहे  
झगान और छत्रियों में न जावे छत्तों के नीचे न रहे, क्रोध  
और भय से भी परहेज़ करे बोझ न उठावे और चित्ताकर न  
बोसे बहुत न सोवे, बहुत बैठी भी न रहे, बिना बिछीमे  
धरती पर न बैठे चकला फूदी न करे, मोठा पतला तथा हृदय  
को आनन्दकारी भोजन करे । गर्भ रहने के समय से यथा होने

\* यदि तेज़ न लगवाव । आठवें नवें मास में तो तेज़ लगवाना अधिक ही है ।

## गर्भ में पुत्र कन्या की परीक्षा करने की विधि ।

अगर गर्भवती को दूसरे महीने में गर्भ पिण्ड के से आकार का मालूम हो, दाहिनी भाँव कुछ बढ़ी जान पड़े, पड़से दाहिनी छाती में दूध आवे, दाहिनी जाँघ भारी हो सुखता रह्ये और प्रसव हो, जागते और सोते में पुरुष सञ्चक चीक्री की इच्छा हो, सुपने में आम वगैर फल और कमल आदि फूल मिले, तो ज्ञान लेना चाहिये, कि पुत्र होगा । अगर इसके विपरीत—बढ़ते—सञ्चक जान पड़े, तो जानना चाहिये कि कन्या होगी । अगर दोनों कोखों में गर्भ ऊँचासा मालूम हो और आगे से पेट बड़ा हो, तो जानना चाहिये कि नपुंसक होगा ।

वाग्भट्ट में लिखा है कि ऊँचाई आना, चूचियों का पुष्ट होना और उनमें दूध भरना चूचियों के अगसे हिस्सों का आना पड़ जाना, और पैरों पर सूजन बढ़ना एवं किसी के मत से गरीर में दाढ़ होना ये सब लक्षण प्रगट गर्भ के हैं ।

वाग्भट्ट लिखते हैं, कि जिस औरत के पड़से दाहिनी चूची में दूध आता है, जो पड़से दाहिनी करवट सोती है जो पड़से दाहिनी पसली की ओर से सब तरफ की चिटायें करती है, जो पुरुष नामवासी चीक्री की इच्छा करती है जो हर समय पुरुष नाम वाले सुवास किया करती है, जो पुरुष नामवासी पदार्थों को देखने की इच्छा करती है जिस स्त्री को दाहिनी कोख ऊँची होती है और जिसका गर्भस्थान गोला होता है वह स्त्री लड़का जनती है ।

जिस स्त्री में उपरोक्त लक्षणों के विपरीत लक्षण पाये जावें, जो गर्भावस्था में पुरुष का संग करना चाहे, जो नाचना, बजाना, गाना आदि वगैर सुगन्धित पदार्थ और फूलमाला प्रभृति को पसन्द करे वह औरत कन्या जनती है । अगर कोख का बीच का हिस्सा ऊँचा

हो तो हीबड़ा जगती है। अगर स्त्री को कोख के दोनों पसवाड़े  
छँचे हो और उस की स्थिति दोनों कीसी हो, तो वह दो मासक  
जगती है।

### गर्भवती के करने और न करने योग्य काम।

जब से स्त्री गर्भवती हो, तब से वास्तव जगने के समय तक,  
बहुत मिहनत न करे, बोझ न उठावे, मैद्युम न करे, छुट्टी या  
हस्त करानेवासी तक दवा न ले, दिन को सोवे नहीं और रात को  
जागे नहीं, शोक या फिक्क न करे, सवारी पर न बैठे, छरे नहीं,  
फोर से न खावे, जँची-जीची जगहों में न चढ़े-उतरे, शरीर को  
टेढ़ा नेढ़ा करके न बैठे, फसद वगैर सगवाकर खून न निक  
सवावे मस मूत्र हज्जार आदि वेगों को न रोके, तेस आदि की  
मासिग न करावे \*। वात आदि दोषों से या चोट वगैरः जगने  
से स्त्री के जिस जिस भाग को पीड़ा पहुँचेगी, गर्भस्थ वास्तव  
के भी उसी उसी भाग को पीड़ा पहुँचेगी। सुश्रुतमें लिखा है कि —  
‘गर्भवती’ ऋतुखान करने के दिन से ही श्रुग रहे अङ्गार न करे,  
साफ कपड़े पहने और देवता आदि में भक्ति रखे। मैले कुचैले,  
लज्जे सूते, अन्ये, बहरे, कामे मनुष्यों को न छुए, बदबूदार और  
दिल बिगाड़ने वाली चीजों से दूर रहे, वित्त को नाराज करने  
वाली कहानियाँ और बातें न सुने, सुखी, सड़ी-गली, बासी  
और बुरी चीजें न खावे, बाहर न फिरे, सूने मकान में न रहे  
शमशान और छत्रियों में न जावे छत्रों के नीचे न रहे, क्रोध  
और भय से भी परहेज करे, बोझा न उठावे और चित्ताकर न  
बोले, बहुत न सोवे, बहुत बैठी भी न रहे, बिना बिझीने  
घरती पर न बैठे सक्का फूदी न करे; मोठा पतला तथा हृदय  
को पानन्दकारी भोजन करे। गर्भ रहने के समय से बच्चा होने

के समय तक इन नियमों को पालन करे तथा और भी गर्भ बढ़ा करमेवासे आहार विहार न करे।”

गर्भवती के विरुद्ध आहार विहार आदि से।

गर्भका गिरना।

गर्भवती होने बाद, स्त्री के अतिमैयुन या परिश्रम करने, बोझ उठाने, वे समय जागने और सोने, कड़े आसन<sup>१</sup> पर बैठने, जोर कोध, भय, उद्वेग करने, पाछाना पैशाब के रोकने सपवासन करने, रास्ता चलने तीख्छ, गर्भ भारी और विठ्ठली भोजन करने, खास कपड़ा सुरास और कुएँ के दिखने शराब पीने, मांस खाने सीधी सोने फल सुखवाने और लुलाब वगैरे खेने से गर्भिणी का गर्भ कच्चा ही गिर जाता है अथवा कोष में सूख जाता है, या मर जाता है। बादी पदार्थों के खाने पीने से कुबड़ा अन्धा और बौना बच्चा पैदा होता है। पित्तकारक पदार्थों से मन्त्रा और पीले रङ्ग का बच्चा होता है। कफकारक चीजों के सेवन से सफ़ेद कोढ़वाला या पौलियेवाला बच्चा होता है। अतः स्त्री गर्भ रहने के समय घाठों सहने तक ऐसी बातों से बचे। बहूसेन ने लिखा है —

मयामिधातात्तीक्ष्णोष्णपानासन निषेवणात् ।

गर्भे पतति रक्तस्य समूल दशन मवेत ।

गर्भो ऽमिधात विपमाशन पीडनाद्यैः ।

पक्व दुग्धादिव फल पतति क्षणेन ॥

१ “भय से चोट आदि के लगने से, तड़क और गरम चीजों के खाने पीने से गमयाव या गर्भपात हो जाता है। जब गर्भ अथवा (बच्चे) या गिरनेवाला होता है तब शूल (दर्द) चलता है और पून दिखार देता है। जिस तरह वृक्ष की शाखा में मृगा जुड़ा फल पतलकर तत्काल गिर पड़ता है अथवा कच्चा फल भी चोट पड़ेर सबर्ज

गिर पड़ता है, उसी तरह गर्भ भी थोटा वगैरे खगने, विषम मोजन करने, विषम आसन बैठने या दवाने से अकास में गिर पड़ता है ।

## गर्भ के बढ़ने का क्रम ।

पुरुष का वीर्य और स्त्री का चार्तव जब गर्भाशय में गिरते हैं, तब पहले महीने में तो पतले ही रहते हैं, किन्तु दूसरे मास में, बातादिक दोषों से पक्क कर, गाढ़े हो जाते हैं । तीसरे महीने में, दोनों हाथों के दो, दोनों पावों के दो और मस्तक का एक पिच्छ तैयार हो जाता है और साय ही शरीर के छोटे-बड़े अवयव भी निकल आते हैं । चौथे महीने में, गर्भ के समस्त अङ्ग और उपाङ्ग निकल आते हैं । इसी महीने में हृदय भी बन जाता है । हृदय बन जाने से गर्भ में चेतन्यता बोध होने लगती है । हृदय के कारण से ही गर्भस्थ जीव में इच्छा पैदा हो जाती है । इस महीने में गर्भ इन्द्रियों के भोग भोगने की इच्छा करने लगता है ।

इस महीने से स्त्रोको 'दो हृदिनी' कहने लगते हैं क्योंकि इस समय स्त्रो के दो हृदय हो जाते हैं । एक उसका खुद का और दूसरा गर्भस्थ जीव का । जब स्त्री की दो-हृदिनी सञ्जा हो जावे, तब उसकी इच्छा अवश्य पूर्ण करनी चाहिये । इस विषय की हम चाही साफ़ तौर पर लिखेंगे । अभी हम गर्भ के बढ़ने का मासिक क्रम ही लिखकर बताते हैं ।

पाँचवें महीने में गर्भस्थ जीव का मन प्रकट होता है । छठे महीने में बुद्धि अधिकता से प्रकट होती है । सातवें महीने में, समस्त अङ्ग और उपाङ्ग खूब साफ़ हो जाते हैं । वाग्भट कहते हैं, कि सातवें महीने में गर्भ सब तरह के भावों और अङ्गों से पुष्ट हो जाता है । यह समय भी गर्भ के निकलने का है । बहृधा सात महीने का वास्तव बराबर जीता है, परन्तु ये समय बसा पैदा

होना अच्छा नहीं है। सतमासा बच्चा पैदा होने से गर्भवती के शरीर में खुजली और जलन आदि अनेक रोग हो जाते हैं। आठवें महीने में, माता और गर्भस्थ बालक में “भोज” क्रम क्रम से संचार करता है, यानी “भोज” कभी माता में प्रवेश करता है और कभी गर्भ में। जब “भोज” बालक में आता है, तब वह सुग होता है और जब माता में आता है तब वह प्रसव होतो है, इसी वजह से स्त्री और गर्भ कभी मन मसोम और कभी प्रसन्नचित्त रहते हैं। सुश्रुत ने लिखा है कि आठवें मास में “भोज” स्थिर नहीं रहता, इसी वजह से आठवें मास का पैदा हुआ बच्चा नहीं जीता। वाग्मट कहते हैं कि यदि पैदा होने के समय बालक में “भोज-वत्” हो, तो शायद वह जी भी जाता है।

### बच्चा पैदा होने का समय ।

जब महीने में प्रायः बच्चा पैदा हो जाता है। किसी स्त्री का बच्चा दसवें प्यारहवें और बारहवें महीने में भी पैदा होता है। अगर बारह महीने में भी जबरन चढ़ने लगे तो विकार सम्भना चाहिये और चतुर चिकित्सक को दिखाना चाहिये।

### दोहदिनी की इच्छा पूर्ण न करने से हानियाँ ।

किसी महीने से स्त्री दो हृदयवाली हो जाती है; इसीसे उसे “दोहदिनी” कहते हैं। दोहदिनी की इच्छा, यथासामर्थ्य, अवश्य पूर्ण करनी चाहिये। उस की इच्छा पूर्ण न करने से वह कुबड़ा, टोंटा, लहड़ा, सूखा, बीमा, रेंघाताना या अन्य बच्चा जनतो है अथवा स्वयं स्त्री के शरीर में अनेक प्रकार की बाधाएँ उत्पन्न हो जाती हैं।

अगर गर्मिणी की इच्छाएँ, यथाशक्ति, पूर्ण की जाती हैं यानी

वह जो चीज़ खाने पीने और पहनने वगैरह को माँगती है, यदि उसे वही मिला जाती है, तो वह दीर्घायु सुखवान और पराक्रमी बच्चा जनती है । वाग्भट्ट ने सिखा है, कि गर्भवती की इच्छाओं को पूर्ण न करना बुरा है । अगर गर्भवती अपथ्य पदार्थ भी माँगे, तो भी उसे थोड़ा देना चाहिये ।

अगर स्त्री राज दर्शन करना चाहे तो वह धनवान और महा मान्य पुत्र जनती है । अगर वह बढ़िया-बढ़िया वस्त्र भस्त्रहार माँगे तो वह सुन्दर, रूपवान और शौकीन पुत्र जनती है । यदि वह तपोभूमि की सैर करना और महाकाव्यों के दर्शन करना चाहे, तो वह जितेन्द्रिय और धर्मात्मा सन्तान प्रसव करती है । अगर उसकी इच्छा चाप बिच्छू आदि हिंसक जीवों के देखने की हो ; तो जानना चाहिये कि वह हिंसक, हत्थारी और पापी सन्तान जनती ।

जानना चाहिये, कि स्त्री को जैसी चीज़ की इच्छा होती है, उसी चीज़ के समान शरीर गुण और स्वभाव वाला बच्चा जनती है । सुश्रुत कहते हैं, कि जैसी कर्म की प्रेरणा और जोनहार होती है, वैसी ही स्त्री की इच्छा होती है ।

## गर्भ का कौनसा अंग पहले बनता है ?

इस विषय में सुनियों में मत-भेद है । ग्रीक कहते हैं, पहले मस्तिष्क बनता है, क्योंकि वह समस्त शरीर और इन्द्रियों का मूल आधार है । लतवीर्य अष्टि कहती है कि "हृदय" मन और बुद्धि का स्थान है इसवास्ते पहले हृदय ही बनता है । परागर कहते हैं कि पहले नाभि बनती है ; क्योंकि नाभी से ही माता की रस वाहिनी नाडियाँ जुड़ी रहती हैं और उनके द्वारा ही नाभो में रस पहुँचता है और माता के रस से ही बच्चा बढ़ता है । मार्कण्डेय सुनि कहते



हैं, कि गर्भ में चेष्टा होने लगती है और चेष्टा के मूल हाव पांव हैं, अतः पहले हाव पांव ही बनती हैं। किन्तु धर्म्यन्तरि मद्भारत कहते हैं, कि गर्भ के समस्त अङ्ग प्रत्यङ्ग एक साथ ही बनते हैं परन्तु छोटे होने के कारण नज़र नहीं आते।

## गर्भ का जीवन-रक्षा का जरिया ।

यह सवाल चाप से चाप मन में उठता है कि पेट में बच्चा क्या खाता है और कैसे खाता है ? सुश्रुत में लिखा है, कि ओ कौरस त्रिहानेवास्त्री नाङ्गी गर्भस्थ कोश की नाभि नाड़ियों से मिली रहती है, यानी एक ही नाङ्गी गर्भ की नाभि और माता के हृदय में बंधी हुई है। इसी नाङ्गी द्वारा गर्भवती के खाये पिये पदार्थों का सार श्रुत "रस" बालक के शरीर में पहुँचता है। इस से ही बालक का जीवन रक्षा होता है। साक्षात् अन्न पान बालक में नहीं पहुँचता, अथवा ऐसा होता तो बच्चे को पान्शाना पियाव भी होता।

## पेट में बच्चे के न रोने का कारण ।

गर्भस्थ बालक का मुँह भित्री से ढका रहता है और उसका जन्माक्षर से घिरा रहता है। इससे हवा को रास्ता नहीं मिलता। मुँह और कण्ठ के बन्द रहने के कारण ही बच्चा गर्भ में नहीं रोता।

## सन्तान के शारीरिक अंशोंका वर्णन ।

बालक के बाह्य ढाढ़ी मूँह रोम, नासून, दाँत गिरा घमनी, छातु और शीर्ष पिता के चर्म से पैदा होते हैं। माँस, प्लू, मेद मज्जा, कलेजा तिन्नी आँत, नाभि हृदय और गुदा आदि कोमल अङ्ग माता के चर्म से पैदा होते हैं।

शरीर का सोटापन, पतलापन, बल, बर्च और देख को स्थिति गर्भवती के रस पर निर्भर है। इसका अनुमान मतलब यह है,

कि माता जैसा खाती पीती है और खाये हुए पदार्थों का जैसा रस गर्भ में पहुँचता है, गर्भवती बाबक का शरीर, रूप-रङ्ग वगैर जैसा ही होता है ।

ज्ञानेन्द्रियाँ, ज्ञान विज्ञान आयु तथा सुख दुःख आदि जीवके अपने पूर्ववृत्त कर्मों के अनुसार होते हैं ।

## सूतिका गृह ।

गर्भवती के बच्चा जन्मनेके लिये एक शुद्ध घर नियत किया जाता है । उस घरकी संस्कृत में सूतिकागार या सूतिका-गृह कहते हैं । जोल बाल की भाषामें उसे सोबर या सोहर कहते हैं । बाबकल की स्त्रियाँ सूतिका गृहके लिये उस घरकी चुनती हैं जो सब घरोमें निकला और फासतू होता है तथा जिसमें मकड़ियोंके जाले और चँधेरा होता है । अवल तो ऐसे घरमें प्रायः छिड़की और मोखे तथा रोशनीदान कम होते हैं और जो होती हैं उन्हें वह जोन कपड़े ठूँस ठूँस कर ऐसा बन्द कर देती हैं, कि हवाके जानेको साँस भी नहीं रहता । प्राचीनकालमें ऐसी चाल नहीं थी । सुनुत में लिखा है, कि सूतिकागारका मुँह पूरब या उत्तर की तरफ होना चाहिये, तथा वह आठ हाथ मम्बा, चार हाथ चौड़ा और चार साफ-सुधरा होना चाहिये । जब नवौं मास लग जाय, तब जन्मा या गर्भवती स्त्री को अच्छी घड़ी और अच्छे नक्षत्रमें यदि सम्भव हो तो पुण्य नक्षत्रमें, सूतिकागारमें सेजाकर रखना उचित है । बाबक जन्मने के समय जिन जिन चीज़ोंकी दरकार पड़ती है वह सब चीज़ें वहाँ पहुँचने से ही तय्यार रखनी चाहियें । ऐसे मौकों पर आग लगजानेपर कुर्छाँ खोदने से बड़ी भारी हानि होती है । बाज़ बाज़ वक्त क़रा सी असावधानीसे बच्चा और बच्चे की मा दोनों से ही हाथ धो बैठना पड़ता है ।

## जल्दी बच्चा होनेके लक्षण ।

अगर गर्भवतीको कोण ठीकी हो जाय, हृदयके वन्धन हट जायँ, पैरू और आँवों में दर्द होने लगे तो जानना चाहिये, कि स्त्री एक, दो या तीन दिनमें बच्चा जमेगी । ऐसी हानत देखने पर खूब होशियार रहना चाहिये ।

अगर गर्भवती की कमर और पीठमें शूल चलने लगे और वह दर्द पीठ पीछेसे छठ-छठकर जननेन्द्रियके ऊपर या पैरू में ठण्डे होने लगे तथा गर्भवतीको बार बार पेशुाने या पेशाबकी हानत होने लगे नीचे के चट्ट मारी हो जायँ भोजनपर अरुचि हो जाय । योनिमें ओढ़ोंमें दर्द होने लगे, योनिमें शूल चले, बारम्बार पानी सा गिरे, तब जानना चाहिये, कि स्त्री बड़ी घण्टों में या अगले दिन अथवा उसी दिन बच्चा जमेगी । ऐसे मौके पर, जमानेवाली दाई या दाइयाँ मौजूद रखनी चाहिये । स्त्री को यह अवस्था बड़े सङ्कट की होती है । ऐसे समय में जितनी बुद्धिमानी और होशियारी से काम लिया जाय उतनाही अच्छा है ।

## बच्चा जनने के समयकी जानने योग्य धार्ते ।

जिस स्त्रीके बच्चा जमेवाला हो उसे मङ्गलमुक्त स्वस्तिवाचन कराना चाहिये । पीछे उसके चारों तरफ कुछ कंवारि जड़के बिठा कर उनके हाथोंमें फल दिमवा देने चाहिये । इसकी पीछे बच्चा जननेवाली स्त्री के हाथमें अनार वगैर पुरुष वाचक फल देने चाहिये ।

उपरोक्त कार्य समाप्त हो जानेपर, आसन्न प्रसवा ( बच्चा जनने वाली ) स्त्रीको कण्ठ तक पीट भरकर यवागु पिनाली उचित है । पीछे एक खाट बिछाकर, उसपर सुनायम बिछौना और ऊँचा तकिया लगाकर उसको बिटा देनी चाहिये ।

बच्चा जननेवाली को जिनसे किसी प्रकारकी गड़बड़ा या सज्जा न आवे, जिन पर किसी तरहका संदेह न हो, जो बच्चा जनानेके काम में खूब होशियार हो, जिनके हाथोंकी उँगलियों के नाखून कटे हुए हों,—ऐसी चार बूढ़ी दाइयाँ आसन्न प्रसवा स्त्रीकी सेवा करने को नियुक्त करनी चाहियें ।

बच्चा जनानेवालीको चाहिये कि गर्भवती स्त्री की जननेन्द्रियके मुँहपर कुछ चिकनाई लगा दे, उसको आँधें धीढ़ी करके बिठावे, उसकी नाभिके नीचे हाथसे मसाई करे और उसे जख्मी जल्दी इधर उधर टहलावे, ताकि गर्भ माताका हृदय छोड़कर नीचे आ जावे । पीछे उनमें से एक स्त्री या दाई गर्भवती स्त्रीसे कहे, कि हे सुभगी ! तू किच्छर यानी अन्दरसे फ़ौर लगाकर बालकको नीचे टकेस । लेकिन इस बात पर खूब ध्यान रखना चाहिये कि जब तक ज़ेर नास या पानी सा पदार्थ योनिमें बाहर न आ जावे तबतक किच्छरनेको न कहे । जब गर्भकी नाड़ीका बन्धन हृदयसे छूट जावे, कमर, नसे, पैरू और सिरमें फ़ौरसे दर्द होने लगे, तब कुछ अधिक किच्छरनेको कहे । लेकिन जब गर्भ निकलने लगे तब स्त्री और भी फ़ौरसे किच्छरे । फ़ौरसे किच्छरने पर, एक बार संयुक्त तकसीफ़ होकर बालक जन्मेगा । लेकिन बिना समय हुए दाई जल्दो करके स्त्री को किच्छरने को न कहे और न बालक जनावे अन्यथा पैदा होनेवाली संतान बहरी, शूँगो, टेढ़ी ठोड़ीवाली, दबे हुए सिरवाली, कुबड़ी, विकट शरीर वाली तथा खास खासी और जयी रोगवाली होगी । बालक जन्मने पर पुच पैदा होनेके शब्द, शीतल जल और शीतल वायुसे गर्भवती को सुखी करना चाहिये ।

### सुखपूर्वक प्रसव करनेवाले उपाय ।

। बहूधा, स्त्रियोंके बच्चा घट्टे ही कष्टसे होता है । अगर बच्चा इधर-उधर भटक जाता है, या पेटमें मर जाता है, या और कोई कारणसे

जल्दी नहीं निकलता तो स्त्रियोंके प्राणोंपर आ बगती है। बच्चा जमकर उठना और गया अन्न खेना एक बात है। बड़तेरी सिने का घरवालोंकी असावधानी और दाइयोंकी अज्ञानकारी से सत्सु सुखमें पतन होता रहता है। उस समय घरके लोग बड़तेरी दोड़ धूप करते हैं, किन्तु आग लग जानेपर कुर्मा खोदनेसे कदाचित् ही कभी काम बगता है। अतः प्रसूताके स्त्रिये, समयपर, जिन जिन चीजोंका होना जरूरी है, वह सब पहले से ही साबर ऐसी जमक रख देनी चाहिये, कि उस समयकी हड़बड़ीमें, सरसतासे, मिल जावे। हम चन्द सुलभ और फलप्रद उपाय प्रसूताओंके लाभार्थ नीचे लिखते हैं —

(१)—अगर बच्चा जल्दी न हो तो योनिमें “कासे सापकी काँचली”की धूनी देनी चाहिये। इस धूनीसे बच्चा सुखसे हो जाता है।

(२)—हिरण्यपुष्पी यानी “कण्टकारीकी जड़” ज्ञाय पैरोंमें बांध देनेसे सुखसे प्रसव होता है।

(३)—“फालसेकी जड़ और शालपर्णीकी जड़” इन दोनोंकी मिलाकर पीस लेने और पीछे स्त्रीकी नाभि वस्ति (पेड़ू) और योनि पर उसका सेप कर देनेसे बालक जन्मता है।

(४)—‘कन्तिहारीके कन्द’की काँजीम पीसकर, गर्भवतीके पाँवों पर सेप कर देनेसे बालक सुखसे पैदा होता है।

(५)—“कासी मूसली” की जड़को प्रसूताके हाथमें, रखनेसे सुखपूर्वक प्रसव होता है।

(६) “कन्तिहारीया बाघी” को हाथमें रखने या शरीर पर कहीं धारक कर देनेसे अटका हुआ गर्भ, सहजमें, निकल आता है।

(७) ‘चिरचिरकी जड़’को उष्णक कर, योनिमें रखनेसे बालक बड़ी आसानी से पैदा होता है।

(८)—“पाड़की जड़” या चड़ूसेकी जड़”को पीसकर, योनि पर सेप करनेसे अथवा योनिमें रखने से बच्चा बिना किसी प्रकारकी तकलीफ़के हो जाता है ।

(९)—‘शासिपर्णीकी जड़”को चाँवलोंके जलमें पीसकर नामि, पेड़ू और भगके जपर सेप करदेनेसे आरामसे बालक बाहर आ जाता है ।

(१०)—“सफ़ेद तासमखामिकी जड़”को चबाकर गर्भिणीके कानमें छाननेसे विषम गर्भकी पीड़ा दूर हो जाती है तथा सुखसे प्रसव होता है ।

(११)—‘बिजौरेकी जड़ और मुलेठी” इनको एक साथ पीस कर, गहत और घीमें मिलाकर, खानेसे बालक सुखपूर्वक पैदा हो जाता है ।

(१२)—उत्तर दिशामें उत्पन्न हुई ‘ईखकी जड़”को उखाड़ कर, स्त्रीके बराबरके कोरे में बाँधकर उसकी कमरमें बाँध देनेसे बिना कष्टके बच्चा हो जाता है ।

(१३)—उत्तर दिशा में उत्पन्न हुए “ताड़के छच की जड़” को कमरमें बाँधनेसे अटका हुआ गर्भ आसानीसे निकल आता है ।

(१४)—गायके मस्तककी हड्डी यदि प्रसूताके प्रसूतिकागार की छतपर रख दी जाय, तो स्त्री तत्काल सुखसे बच्चा जन देती है ।

(१५)—कड़वी तुम्बो, साँपकी काँचली, कड़वी तोरई और सरसों,—इन चारों चीज़ोंकी कड़वे तीसमें मिलाकर ; योनिमें धूनी देनेसे “जेर” आसानीसे गिर जाती है ।

(१६)—प्रसूता नारीकी कमरमें भोजपत्र और गूगल” की धूनी देनेसे ‘जेर’ गिर जाती है और पीड़ा तत्काल गान्त हो जाती है ।

( १७ )—“सरिवन०की जड़” को पीसकर स्त्रीके पेड़ू और योनि पर लेप करनेसे मरा हुआ बच्चा पेटसे निकल आता है ।

( १८ )—बात्सोको सँगसीमें बांधकर प्रसूताके कण्ठ या मुँह में घिसनेसे “जेर” आदि गिर जाते हैं ।

( १९ )—छूट, शालिधानकी जड़ और गोमूत्रको एकमें मिला कर पीनेसे “जेर” बगैर निययही गिर जाते हैं ।

( २० )—अगर “जेर” किसी विधिसे न गिरे, तो दाईं प्रसूता स्त्रीकी दोनों घसलियोंको दबाकर योनिमें हाथ डालकर उसे निकाल ले । हाथसे “जेर” वही दाईं निकासे ओ प्रसूति कममें दब जाये और उसके हाथोंमें घी लगा हुआ हो ।

( २१ )—प्रसूताको क्षीरा रूपाकर और उसके पिण्डस्थियोंको दबाकर, योनिमें तेल लगाकर भी चतुर दाईं “जेर” निकाल सकती है ।

( २२ )—जब रविवार पुण्य मकर हो, उस दिन स्नान करके चिरबिरेकी जड़” चम्पाड खाये । उसे घरमें कहीं अंधर लटका दे । अगर बच्चा जन्मते समय स्त्रीकी बहुत कष्ट होने लगे तो यही साईं हुई जड़ उसके बात्सोमें बांध दे । इसके बाँध देनेसे स्त्री जल्दी ही बच्चा जन देती है । बच्चा ही जन्म बाद यह जड़ो तुरन्त स्त्रीके सिरसे निकालकर बहते जलमें बहा देनेी चाहिये । अगर जड़ोकी सिरसे निकालनेमें देर होगी तो गर्भाग्नयका बाहर आ जाना सम्भव है । इस जड़से काम शुरू निकलता है ; मगर असावधानी और देरी करना अतःसे फ़ाल्सी नहीं है ।

---

● संस्कृत में रक्त शालिपर्णी और रंगता में शालग्राम कहते हैं । संस्कृत की यह अवधानी वाली है ।

(१३)—बराबरमें लिखे हुए “तीसके” यन्त्रको लिखकर गर्भिणीको दिखानेसे सुखसे बालक हो जाता है ।

|    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|
|    | ३० | ३० | ३० |    |
| ३० | १६ | २  | १२ | ३० |
| ३० | ६  | १० | १४ | ३० |
| ३० | ८  | १८ | ४  | ३० |
|    | ३  | ३० | ३० |    |

बच्चा हो जानेके बादकी जानने योग्य बातें ।

प्रसूताको “जीर” आदि निक्कल जानेपर दाई उसकी योनिमें गर्म जलसे सोंचे । पीछे योनिमें तेज लगाकर सुखा दे । इस प्रकार करनेसे योनि नर्म हो जाती है और उसमें दर्द बगैर नहीं रहता ।

एक बात और है, जिस पर दाईको विशेष रूपसे ध्यान रखना चाहिये । वह यह है कि दाई बालकके भूमिपर गिरते ही, तत्काल प्रसूताकी योनिमें भीतर दबा दे । अगर इस काममें देर या ग़फ़लत की जायगी तो प्रसूताकी योनिमें वायुका प्रवेश हो जायगा । पीछे वायुके कुपित होनेसे हृदय और वस्तिमें शूल चमने लगेगा तथा अफ़ारा बगैर अनेक रोग उठ खड़े होंगे । इस तरह योनिमें पवन घुस जानेसे हृदय, सिर और पेटमें भी शूल पैदा हो जाता है उसे “मक्कल” कहते हैं ।

मक्कल शूलको चिकित्सा ।

(१)—“जवाषारके चूर्णको” गर्म जल या घीके साथ पीनेसे “मक्कल शूल” चाराम हो जाता है ।

(२)—सोंठ, कालीमिर्च, पीपर दासचीनी, इलायची, तेजपात, नागकीसर और धनिया—इन सबका चूर्ण करके, पुराने गुड़में मिला कर, सेवन करनेसे ‘मक्कल शूल’ चाराम हो जाता है ।



## प्रसूतिका रोग ।

जि

स छोटे बालक पैदा हो चुका हो, उसने मिया पाहार बिहार आदि करने, विषम भोजन करने, अजीर्णमें खाने और विषम आसन बैठनेसे घोर दुःखदायक 'सूतिका रोग' उत्पन्न हो जाता है।

सूतिका रोगमें, ज्वर, अतिसार, सूजन, शूल, अफारा, बल नाश, तन्द्रा, अरुचि, मुखसे पानी गिरना, कफ और वातसे उत्पन्न होने वाले रोग हो जाते हैं। ये सब रोग मांस और बलकी लीजतासे होते हैं। इन सबमें एक रोग प्रधान होता है। जेय उसने उपद्रव होते हैं। इन सब रोगोंको 'प्रसूती रोग' कहते हैं। प्रसूतिका रोग कठिनतासे आराम होते हैं। ऐसा रोग होनेपर किसी सदैव का आग्रह लेना उचित है।

### सूतिका रोगका इलाज ।

सरिवन पिथविन कटेरी, बही कटाई, गोखरू, बेल्, परबी परलू (टिफ्टु), गन्धारी और पाउरी — इन दवाओंकी जड़की जानका "दगमूल काय" बनता है। इनमेंसे प्रथम पाँच वृक्षोंकी जड़को "मधु पञ्चमूल" और दूसरी पाँचोंकी जड़को "उदत्पञ्चमूल" कहते हैं। उपरोक्त दग मूलोंका काय या जुगाँदा बनाकर उसमें घी डाल कर सुहाता-सुहाता गर्म पीने और परहेजसे रहनेसे शीघ्रही प्रसूतिका रोग आराम हो जाते हैं। अथवा दगमूलके काढ़ेमें "पीपरवा धूर्ण" मिलाकर पीनेसे, निष्पन्देह, प्रसूतिका रोग आराम हो जाते हैं।

# वात-स्वास्थ्य सम्बन्धी विषय ।

## जन्मोत्तर विधि ।

**वा** सत का जन्म होनेके पीछे जरायु वगैर उसकी शरीर से साफ़ कर देनी चाहिये । पीछे, सैधेनमक और घीसे उसका मुँह खुल करना और रुईका फाहा घीमें मिलीकर तालू पर लगाया चाहिये । इसके पीछे नाभि माड़ी यानी नालको चाठ बहुत नापकर सूत से बांध देना और आगेसे कतर देना चाहिये । इस मौकेपर दाइयाँ जो काम करती हैं, वह वेदक शास्त्रके अनुसार ही करती हैं, अतः हम इस विषयको यहीं समाप्त करते हैं ।

## माताके स्तनोंमें दूध ।

प्रसूता स्त्रियोंकी घूँघियोंमें दूध बच्चा पैदा होते ही नहीं आ जाता किन्तु धमनी नामक नाडियोंका मुँह खुल जानेपर तीन या चार रात बाद आता है । तबतक बालकको आजकलकी प्रचलित प्रथा अनुसार घुँघी वगैर देनी चाहिये । तीसरी या चौथे दिन जब दूध आवे तब माता पहलीका थोड़ासा दूध घूँघियोंसे निकाल दे और फिर उस दिन दिनमें दो बार दूध पिलावे । पहलीका दूध स्तनोंसे न निकाल कर, उसी तरह यक़ायक पिला देनेसे बालकको खाँसी प्रसूति अनेक रोग होजाते हैं ।

## बच्चेकी धाय ।

बालकको दूध पिलानेवाली धाय अपने वर्षके अनुसार होनी चाहिये । ब्राह्मणको ब्राह्मणी, क्षत्रीको क्षत्री, वैश्यको वैश्या और शूद्रको शूद्रा होनी चाहिये । अथवा प्रसूता स्त्रीके अनुसार होनी चाहिये, यानी अगर प्रसूता सांवली हो, तो धाय भी सांवली होनी चाहिये । अगर प्रसूता गोरी हो तो धाय भी गोरी होनी चाहिये । इन बातोंके अलावा धायमें इतनी बातें और भी देख लेनी चाहिय कि वह न बहुत लम्बी न बहुत ठिंगनी हो, मध्य अवस्थावाली निरोग सुन्दर स्वभाववाली हो ; बहुत चपल न हो ऐसी न हो कि उसका दिमा न रुक सके न बहुत दुधाली हो न बहुत मोटी हो, उसके होठ लम्बे न हों, उसके स्तन ( चूचियां ) ऊँचे और लम्बे न हों उसमें कोई दोष या ऐव न हो, वह दूधवाली हो, ऐसी न हो कि उसके बच्चे होकर मर जाते हों, बच्चे सहित हो, छूब दूधवाली हो, बालक पर प्रेम रखनेवाली हो, नीचकर्म करनेवाली न हो, कुलवती और रूपवती हो ।

उपरोक्त लक्षणवाली धायका दूध पीनेसे बालक निरोग रहता है एवं बल प्राप्त करता है । ऊँचे स्तनवाली धायका दूध पीनेसे बालक कठोर हो जाता है । लम्बे स्तनवालीका दूध पीनेसे बालकके नाभ सूँझ ठक जाते हैं और वह बाढ़ बाढ़ वल मर भी जाता है ।

अगर बालकको उपरोक्त लक्षणवाली एक स्त्रीका दूध न पिलाया जावे किन्तु कई स्त्रियोंका दूध पिलाया जावे यानी कभी कोई दूध पिला दे और कभी कोई, तो बालकके स्वास्थ्यको बड़ी हानि पहुँचती है । इस तरह पिलाया हुआ दूध बालकको पाप्माके अनुकूल नहीं होता अतः अनेक व्याधियाँ पैदा करता है । इस बातको हम ऊपर लिख आये हैं और फिर भी ध्यान दिना देते हैं, कि दूध पिलानेवाली माता या धाय जो दूध पिलाये वहसे अपने स्तनोंसे

ज़रा ज़रासा दूध बाहर निकास दे अन्धधा ज़ोरकी धाराका दूध बासक को खाँसी खास और वमन पैदा कर देगा ।

### दूध नाश होनेके कारण ।

अशिक्षिता स्त्रियोंका स्वभाव होता है, कि वह आपसमें देवासुर सग्राम करती रहती हैं । ज़रा ज़रासी बातोंमें लड़ती भगड़ती और रोती पीटती हैं । मगर उनके इस दैनिक संग्रामसे बासकको स्वास्थ्यकी बड़ी हानि पहुँचती है । अफसोस है । कि अशिक्षिता होनेसे वे इस बातके मर्मको नहीं जानतीं । अब बच्चोंकी रोग हो जाते हैं तब खाने भोपोंकी शरण लेती हैं । ये दुष्ट कुछ शिचित तो होते नहीं, किन्तु अपना स्वार्थ साधन करने के लिये जो मनमें पाता है सो स्त्रियों को देते हैं बल्कि किसी अच्छे वैद्यका इलाज भी नहीं होने देते । अन्तमें बेचारे उन दुष्टोंकी करतूतोंसे यम सदनकी राह लगते हैं । अब स्तनोंमें दूध नहीं आता, बल्कि दूध बिना तड़फ तड़फकर जान देता है, तब औरतें समझने लगती हैं, कि किसी देवता का दोष है । भाड़ा भपाड़ा देनेवाले भी वैसी ही बातें मित्रा देते हैं । लेकिन दूध न आनेके जो असल कारण हैं उनसे प्रायः स्त्रियाँ अनजान रहती हैं । असल कारण का नाश न होनेसे उनका मतलब भी नहीं बनता । अतः दूधके कम हो जाने या बिल्कुल सूख जानेके कारण हम नीचे दिखाते हैं । हमारी बहनोंको उन कारणोंसे बिल्कुल बचना चाहिये ।

स्त्रियाँ ज़रा-ज़रासी बात पर क्रोध करने लगती हैं ज़रा मनकी बात न होनेसे शोकाकुल हो जाती हैं, दिनभर मूखी पड़ी रहती हैं और अगर राखी होती है तो, घरमें ही पतिरूप परमेश्वरकी छोड़ कर स्वर्गमें जानेके लिये व्रत उपवासोंका नम्बर लगा देती हैं । बहुतसो स्त्रियाँ छटारें, लाखमिर्च आदि तीक्ष्ण पदार्थों का अन्वाधिक सेवन करती हैं । यह सब प्रायः ८८ फी सदी औरतों में पाये जाते हैं । इन्हीं कारणों से माताका दूध नष्ट हो जाता है ।

## दूध बढ़ानेके उपाय ।

जो स्त्री अपने बच्चे को तरो ताज़ा दृष्टपुष्ट बसवाने और निरोग अवस्थामें देखना पसन्द करे, वह अपने वास्तकसे कुछ सुदृश्यत करे तथा क्रोध, शोक, सहन और व्रत उपवासका नाम भी न ले। भोजन को हर समय ठण्डा रखने और जो गीह, शास्त्री या मांठी चारु तिलकुट छहसुन, बिदारीकन्द, सुप्तहठी, शतावर और घोया बर्बाद दूध बढ़ाने और पैदा करनेवाली चीज़ों का सेवन करे।

बिदारीकन्दको दूधके साथ मिलाकर पीनेसे स्तनोंमें नियम ही दूध बढ़ जाता है। अथवा कमलगट्टे ( उसके भीतर की हरी पत्ती निकाल कर ) को पीस कर दूध या दहीके साथ सेवन करनेसे स्त्रीके स्तनोंमें अत्यन्त दूध हो जाता। और उसके कुछ हवावस्था तक कठोर बने रहते हैं।

## दूषित दूधसे बाल-स्वास्थ्य हानि ।

जो औरत भूखी हो, जिसे किसी वज़हसे गीब या रज़ हो जो यकी दुई हो, गर्भवती हो, जिसे खर आता हो, जो कभी पक्षा अण्ड-सण्ड चार्हे जो कुकृष्णती हो जिसने पेट भरकर बिहार भोजन किया हो,—ऐसी स्त्रीका दूध वास्तकको न पिलाना चाहिये। भावमित्राजी लिखती है, कि दूध पिलानेवाली धाय के भारी या विषम भोजन करने और दोषयुक्त आहार विहार आदि करने से गरीर में वातादिक दोष कुपित होकर दूधको दूषित कर देते हैं। दूषित दूध पीनेसे बालकोंका स्वास्थ्य खराब हो जाता है। अतः मांका पहलपर, माता या धायसे दूधकी परीक्षा सबसे पहले करनी चाहिये।

## दूध की परीक्षा करनेकी विधि ।

सुश्रुतमें लिखा है कि वास्तकको दूध पिलानेवाली धाय या मांता के दूधकी परीक्षा "जल" में करनी चाहिये। जो दूध जलमें डालने

से मिला जावे किन्तु फैसे नहीं, न ऊपर तैरता रहे और न नीचे धूँ, साथही निर्मल, पतला और गड़के समान सफेद हो—उसे शुद्ध दूध समझना चाहिये ।

भावमित्र सिखते हैं, कि दूध कसेला हो, जलमें छाननेसे तिर, वह दूध वायुसे दूषित जानना चाहिये । जो दूध खादमें छड़ा या चरपरा हो और जलमें छाननेसे पीसी घरीसा हो जावे उसे पित्तसे दूषित समझना चाहिये । जो दूध बहुत गाढ़ा हो और जलमें छाननेसे दूब जावे उसे कफसे दूषित जानना उचित है । जिस दूधमें दो माँतके लक्षण पाये जावें उसे दो दोषोंसे दूषित और जिसमें तीनों तरहके चिह्न पाये जावें उसे तीनों दोषोंसे दूषित समझना चाहिये ।

दूधके शुद्ध करनेके उपाय बहुत से हैं, सिखनेसे पत्र बढ़ जायगा । अतः यह काम किसी सुवेद्यसे कराना चाहिये ।



## वाल-रोग परीक्षा ।

व

है बड़े आदमियोंके रोगोंकी परीक्षा तो आसानीसे हो जाती है, किन्तु सुँहसे न बोसनेवाले छोटे छोटे बालकोंके रोगोंकी परीक्षा करनेमें अच्छे अच्छे वैद्यों की युक्ति चकर खा जाती है। जबतक रोगका नियंत्रण नहीं होता, तबतक बालाजमें सफलता नहीं होती। इसवास्ते हम न बोस सकनेवाले बालकोंके चन्द रोगोंके पहचाननेके सरल उपाय सुश्रुत आदि ग्रन्थोंसे नीचे देते हैं —

( १ )—अगर बच्चा कम रोवे तो कम और अधिक रोवे तो अधिक तकलीफ़ समझनी चाहिये ।

( २ )—अगर बालक अपने होठ और जीभको उबे तथा सुँहियाँ भींचे तो उसके हृदयमें पौड़ा समझनी चाहिये ।

( ३ )—अगर बालकका पाखाना और मीठाब बन्द हो तथा वह उद्वेग से दिशाओंकी देखे तो उसकी मस्ति (पेड़ू) और गुदामें पौड़ा समझनी चाहिये ।

( ४ )—बालकके जिस जिस अङ्ग प्रतङ्गमें पौड़ा होती है उसे वह बारम्बार छूता है ; अगर कोई दूसरा आदमी उस अङ्गको छूता है तो वह रोने लगता है ।

( ५ )—अगर बालकके सिरमें दर्द होता है तो वह अपनी आँखें बन्द कर लेता है तथा सिरको धुनता और टकराता है ।

( ६ )—अगर पेटाव न हो, प्यास अधिक मरी और मूर्च्छा हो, तो बालकके पेड़ूमें पौड़ा समझनी चाहिये ।

( ७ )—अगर बालकके मलमूत्र दोनों रुक जायें, शरीरका वर्ण बिगड़ जाय, वमन हो, पेटपर अफारा हो तथा अति गुहगुह करें तो समझना चाहिये, कि उसके पेटमें तकलीफ़ है ।

( ८ )—अगर बालकके सारे शरीरमें पीड़ा होती है, तो वह बहुत रोता है ।

## बालोपयोगी नियम ।

( १ )—बहुत छोटे बालकको जबतक उसमें बैठनेकी शक्ति न आ जाय, कदापि न बैठाना चाहिये । स्वयं बैठनेकी शक्ति आये बिना बिठानेसे बालकके कुबड़े होनेका भय रहता है ।

( २ )—बालकको तैय्य हवा, आँधी बगूले हवाके बवण्डर, बिजली या धूपके चौंधे से बचाना चाहिये । उसे छने स्थान मक्का नक्षी छत, दरख्तके नीचे और गढ़के पास न छोड़ना चाहिये ।

( ३ )—बालकको दीवारोंकी परछाईं न दिखानी चाहिये । परछाईं देखनेसे बालक डर जाता है ।

( ४ )—बालकको पाखाने या मोरीके पास, ऊँची नीची जगह में, गर्म हवा और बरसते झरने तथा नदी तालाब आदिके पास न छोड़ना चाहिये ।

( ५ )—बालकोंका स्वभाव होता है, कि उनके हाथमें जो कुछ आता है उसे मुँहमें रख लेते हैं, अतः उनके हाथोंमें जो दुपट्टी चौपट्टी और पैसे तथा सुपारी आदि छोटी-छोटी चीज़ें जो उनके हस्तमें उतर आयें कदापि न देने चाहिये । और भूलोंसे अनेक बालकोंकी जानें जाती रहती हैं ।

( ६ )—बालकोंकी दूध ही सातुभूत कहता है—अगर दूध पिसाने वाली माता या धाय के स्तनों में दूध न हो, तो बकरी या गाय का दूध दिन में कई बार किन्तु थोड़ा थोड़ा पिलाना चाहिये ।

( ७ )—आजकल बाजारोंमें दूध पिसानेवाली गीगियाँ मिलती



## वाल-रोग परीक्षा ।

ब

हे बड़े आदमियोंके रोगोंकी परीक्षा तो आसानीसे हो जाती है, किन्तु मुँहसे न बोलनेवाले छोटे छोटे बालकोंके रोगोंकी परीक्षा करनेमें अच्छे अच्छे वैद्यों की बुद्धि चकर खा जाती है। अबतक रोगका मिश्रण नहीं होता, तबतक इलाजमें सफलता नहीं होती। इसवास्ते हम न बोल सकनेवाले बालकोंके चन्द रोगोंके पड़चाननेके सरल उपाय सुन्दर आदि ग्रन्थोंसे नीचे देते हैं —

( १ )—अगर बच्चा कम रोवे तो कम और अधिक रोवे तो अधिक तकलीफ़ समझनी चाहिये ।

( २ )—अगर बालक अपने होठ और जीभको छूने तथा मुट्ठियाँ भींचे तो उसके हृदयमें पीड़ा समझनी चाहिये ।

( ३ )—अगर बालकका पाकाना और पेशाब बन्द हो तथा वह उठेग से दिशाओंको देखे तो उसकी वस्ति (पेड़ू) और गुदामें पीड़ा समझनी चाहिये ।

( ४ )—बालकके जिस जिस अङ्ग-प्रतङ्गमें पीड़ा होती है उसे वह बारम्बार छूता है अगर कोई दूसरा आदमी उस अङ्गको छूता है तो वह रोने लगता है ।

( ५ )—अगर बालकके सिरमें दर्द होता है तो वह अपनी पाँखें बन्द कर लेता है तथा सिरको धुनता और टकराता है ।

( ६ )—अगर पेशाब न हो, प्यास अधिक लगे और मूर्च्छा हो, तो बालकके पेड़ूमें पीड़ा समझनी चाहिये ।

( ७ )—अगर बालकके ससमूच दोनों रुक जायें, शरीरका वर्ण बिगड़ जाय, वमन हो, पेटपर अफारा हो तथा अंतिं गुडगुड करे तो समझना चाहिये, कि उसके पेटमें तन्त्रकोष है ।

( ८ )—अगर बालकके सारे शरीरमें पीड़ा होती है, तो वह बहुत रोता है ।

## बालोपयोगी नियम ।

( १ )—बहुत छोटे बालकको जबतक उसमें बैठनेकी शक्ति न आ जाय, कदापि न बैठाना चाहिये । स्वयं बैठनेकी शक्ति आये बिना बिठानेसे, बालकके कुबड़े होनेका भय रहता है ।

( २ )—बालकको तेल जवा, चाँधी बगूले जवाके बवण्डर, विजसो या धूपके चौंधे से बचाना चाहिये । उसे खूने खान न मक्का नकी छत, दरख तक नीचे और गड़ेके पास न छोड़ना चाहिये ।

( ३ )—बालकको दीवारोंकी परछाईं न दिखाना चाहिये । परछाईं देखनेसे बालक डर जाता है ।

( ४ )—बालकको पाखाने या मोरीके पास लेंची नीची जगह में, गर्म जवा और बरसते झरने में तथा नदी तास्ताब आदिके पास न छोड़ना चाहिये ।

( ५ )—बालकोंका खभाव होता है, कि उनके हाथमें जो कुछ आता है उसे मुँहमें रख लेते हैं । अतः उनके हाथोंमें जो दुष्यौ धौष्यौ और पैसे तथा सुपारी आदि छोटी-छोटी चीजें जो उनके हस्तमें छतर जायें कदापि न देनी चाहिये । जो भूलोंसे अनेक बालकोंकी जाने जाती रहती है ।

( ६ )—बालकोंको दूध ही सानुकरा जाता है । अगर दूध पिलाने वाली माता या धाय के स्तनों में दूध न हो, तो बकरी या गाय का दूध, दिन में कई बार, किन्तु थोड़ा थोड़ा पिलाना चाहिये ।

( ७ )—बालकस बाफ़ारोंमें दूध पिलाने वाली शीशियाँ मिलती

हैं। लोग माता के दूधके अभाव में, उन्हेंसे बालकोंको दूध पिलावा करते हैं। उन गौशियों से दूध पिलाना बड़ा हानिकारक है। यदि उनके बिना काम न चले तो उन्हें दूध पिला कर, हर बार गर्भ उससे धो लेना चाहिये, हर बार न धोनेसे, उनके द्वारा पिलाया हुआ दूध बालकको बीमार कर देता है।

( ८ )—बालक का शरीर जिस तरह सुख पावे उसे उसी तरह रखना चाहिये। यदि वह पलङ्कपर सोने से राखी हो तो पलङ्कपर सुत्ताना चाहिये। यदि वह गोदी में रहना चाहे तो गोदी में रखना चाहिये, किन्तु अधिकतर गोदी में रखना हानिकारक है। बालकोंका आभाव होता है कि वे जिसने से बहुत राखी रहते हैं। इस लिये उन्हें बेत या लकड़ी के पालनों में नर्म नर्म बिछोनोंपर सुत्ताकर छोरीसे ढींचते रहना चाहिये। इससे बच्चा कुश होकर हाथ-पाँव हिलता और राखी रहता है। हाथ-पाँव हिलाने से बच्चे की कसरत होती जाती है और इससे उसका आहार पच जाता है, लेकिन गोदी में उसका उसका पेट भिँसता है।

( ९ )—बालक अगर सोता हो तो उसे झटपट न उठाना चाहिये। यकायक उगा देनेसे बालक छर जाता है और छर जाने से रोग पीड़ित हो जाता है।

( १० )—बालक को जसदी जसदी खेंचा नौचा करना भी हानिकारक है, क्योंकि इस तरह करनेसे वायुके विघात का भय रहता है।

( ११ )—बालकोंको कभी छराना न चाहिये, एक तो छराने से बच्चा छरपोक हो जाता है, दूसरे उसे बीमारी भी हो जाती है।

( १२ )—अगर किसी वक्त्रसे बालकको सहन करानेकी जरूरत पड़ जाय तो भी उसे सहन न कराना चाहिये। अगर सहन करावे बिना काम न चलता देखि तो उसकी भाय या माता को सहन कराना उचित है। बुद्धिमान मनुष्य बालकके समस्त पदार्थ स्वाग करा दे किन्तु उसका दूध न छुड़ावे।

(१२)—धर के वेग में, बालक को प्यास लगने की भय से स्नान पान कराना उचित नहीं है ।

(१४)—बालक को, बहुत ही सख्त फ़रारत पड़ने के सिवा और हासतों में वमन, विरचन, ( जुलाब जगैर ) न कराना चाहिये ।

(१५)—अगर बालक बीमार हो जावे और उसे दवा देने की फ़रारत पड़े तो केवल दूध पीनेवाले बालक को दवा न देकर उसकी दूध पिलानेवाली को दवा देने की उचित है । अगर बालक दूध पीता ही और भ्रम भी खाता हो तो बालक और उसकी धाय दोनों को दवा देने चाहिये । अगर बालक केवल भ्रम खाता हो तो उसे ही दवा देने चाहिये उसकी धायको दवा देनेकी फ़रारत नहीं । अगर बालक बहुत छोटा हो तो दवा को उसकी धायके स्तनों के ऊपर लेप कर सकते हैं ।

(१६)—बालक को दवा की मात्रा खूब समझ बूझ कर थोड़ी देने चाहिये । अपनी स्वदेशी दवाइयाँ जो जड़ी बूटियों से बनती हैं बालक के जन्म से लेकर एक महीने तक बायबिड्ड के एक दाने की बराबर देने चाहिये । फिर क्रम से हर महीने पर एक दाना बढ़ाना चाहिये । एक वर्ष के पीछे भाड़ी बर की गुठली के समान दवा देने चाहिये । जब बालक दूध और भ्रम दोनों खावे तब भाड़ी बरके बराबर देने चाहिये । जब दूध छोड़ दे केवल भ्रम खावे तब बर के बराबर दवा देने उचित है । हमने दवाकी मात्रा लिख दी है अगर दवा देने का काम बड़ा नाजुक है अतः जहाँ तक मिला सके वैद्य की सलाह अवश्य लेनी चाहिये ।

(१७)—जब बालक के दाँत निकलते हैं तब वह बहुत ही दुःखी होता है उस हासत में बहुत सी दवा दारुकरने की फ़रारत नहीं क्योंकि दाँत निकल चुकने पर उसे स्वयं अच्छे हो जाते हैं । हाँ जो उपद्रव बढ़े हुए हों उन के शांत करने का उपाय अवश्य करना चाहिये तथा ऐसी तरकीबें करनी चाहियें जिन से दाँत घामाने से

निकल आये । दाँत निकलने का समय बालकों के लिये बड़े कष्ट का है । इस विषय की हम आगे खुलासा कर के लिखेंगे ।

(१८)—छठा, सातवाँ अथवा आठवाँ मास लगने पर बालक के कान छिदाने चाहिये । कान छिदाने के लिये शीतकास यागी आढ़ा अच्छा मौसम है । सड़क का पहले दाहिना कान और सड़क का पहले बायाँ कान छिदाना उचित है । कान छेदने वाला होगियार और इस काम में अनुभवही देखना चाहिये । इधर उधर कान छेद देने से बालक को शूल, ज्वर, सूजन, दाढ़ और मन्वास्तम्भ आदि रोग हो जाते हैं । ठीक स्थान पर कान छेदने से खून नहीं निकलता और पौड़ा भी नहीं होती ।

(१९)—जब बालक के दाँत निकल आये, तब उसे धीरे धीरे स्नान-पान करने से रोकना चाहिये और बकरी आदिका दूध एवं शीघ्र पचनेवाले और बलकारक भोजन देने चाहिये ।

(२०)—माता या धाय को चाहिये, कि वह रोटी करती-करती या कहीं से आकर गर्म देह से दूध न पिलावे, ठण्डी होकर दूध पिलावे। अपना स्वास्थ्य सदा ठीक रखने का यत्न करती रहे । मा का स्वास्थ्य बिगड़ते ही बालक का स्वास्थ्य भी बिगड़ जाता है ।

### दाँत निकलने का समय ।

बालकों के दाँत आठवें महीनेसे लगाकर चौदहवें महीने तक निकलता करते हैं । लेकिन जिस बच्चे के दाँत आठवें महीने से पहले निकलते हैं वह बच्चा अशुभ समझा जाता है । आठवें से लगाकर चौदहवें महीने तक दाँतों का निकलना शुभ समझा जाता है ।

सब ही जानते हैं, कि दाँत निकलने के समय सभी बच्चों को बड़ा कष्ट होता है । इस समय बालकों को ज्वर, खाँसी घमन सिर दर्द तथा पतले दस्त वगैर अनेक रोग घेर लेते हैं । वाग्भट्ट मन्त्रोक्त निम्नलिखित हैं — 'दन्तोन्नेदय रोगार्था सर्वेषामपि कारणम् ।' सब रोगों का आदि कारण दाँतों का निकलना है । और भी लिखा है —

पृष्ठमंगे विद्यालानां धर्हिणां च शिलोद्गमे ।

दन्तोद्गमे च बालानां नहि किञ्चिद् दूयते ॥

विद्यार्थों की पीठ में चोट लगने के समय, मोरों की चोटी छपने के समय और बालकों के दाँत निकलने के समय सब पक्षों में पीड़ा होती है ।

इस समय बालकों की रक्षा यत्न से करनी चाहिये किन्तु बहुत सी देवा दाऊ करके बालकों को डैराग नहीं करना चाहिये, क्योंकि दाँतों के निकल आने पर दाँत निकलने के समय के रोग आप से आप आराम हो जाते हैं । चूने में गड़द मिला कर दन्तपास्ती को धीरे धीरे घिसने या किसी अनुभवशील डाक्टर द्वारा मसूढ़ों को घिरवा देने से दाँत सुख से निकल आते हैं ।

## सन्तानार्थ मैथुन-सम्बन्धी लाभदायक नियम ।

वा

सा स्त्री शीघ्र और गरद ऋतु में हितकारी होती है । तद्वत् शीतकाल में हितकारी होती है और प्रोढ़ा वर्षा तथा वसन्त में हितकारी होती है ।

जिन के "वाला" हो वे शीघ्र और गरद ऋतु में मैथुन करें, जिनके "तद्वत्" हो वे शीतकाल में मैथुन करें और जिनके "प्रोढ़ा" हो वे वर्षा और वसन्त में मैथुन करें ।

(२)—बुद्धिमान, वसन्त ऋतु में बाजीकरण औपधिर्वा स्त्रावे और बलवान होकर इच्छानुसार मैथुन करें । शिशिर ऋतु में भी

इच्छानुसार मैथुन करे; वसन्त और शरद ऋतुओं में तीन-तीन दिन के उपरान्त मैथुन करे तथा वर्षा और शीत ऋतु में पन्द्रह पन्द्रह दिन में मैथुन करे। सुश्रुत लिखते हैं — “बुद्धिमान लोग सदा, तीन-तीन दिन में स्त्री प्रसङ्ग करते हैं और गर्मी के मौसम में तो पन्द्रह पन्द्रह दिन में ही मैथुन करना उचित समझते हैं।”

(१)—सुश्रुत में लिखा है, कि निरोग चढ़ती जवानों वाले और बाजीकरण (१) पटार्यों के सेवन करने वाले पुरुषों को सब मौसमों में भी रोक रोक मैथुन करना हानिकारक नहीं है। बिनासी पुरुषों को बाजीकरण शीपधियां बहुत ही हितकारी होती हैं।

(४)—शीतकाल में रात के समय, गर्मी में दिन के समय, वसन्त में रात या दिन किसी समय जब जो चाहे, मैथुन करो। किन्तु वर्षा में जब बादल गरजता हो और बिजली चमकती हो तब ही मैथुन करो। शरद ऋतु में, जब दिन चाहे सरोवर आदि के किनारे बने हुए स्थानों में मैथुन कर सकते हो।

(५)—पुरुष चाहनेवालों को ऋतुकाल की चौथी, छठी आदि सम रात्रियों में और अन्य चाहनेवालों को पाँचवीं, सातवीं आदि विषम रात्रियों में स्त्री प्रसङ्ग करना चाहिये (२) यह भी याद रखना चाहिये कि तेरहवीं चौदहवीं पन्द्रहवीं और सोलहवीं—अन्त की चार रात्रियों में गर्भाधान के लिये मैथुन करना मना है।

(१) जिस पदार्थ का उचित रीति में सेवन करने से पुरुष अत्यन्त बेग और थकावट वाला होकर भिन्नो ना मैथुन में राजी करे, उस पदार्थ को “बाजीकरण” कहते हैं।

(२) काह काहें चाहना यह भी लिखत है कि यदि स्त्रीका भार्गव—रक्त—अधिक होना ना कम्या होगी और अगर पुरुष का भी अधिक होगा तो पुत्र पैदा होगा। अगर पुरुष के भार्गव और स्त्रीका बराबर होंगे तो गर्भुतक पैदा होगा। सम और विषम रात्रियों का भी बड़ी मतलब है कि सम रात्रियों में स्त्री के भार्गव की प्रकृति नहीं रहती और विषम रात्रियों में रज भार्गव की प्रकृति रहती है, इसी कारण उस सम रात्रियों में गर्भाधान करने से पुत्र और विषम रात्रियों में कन्या होती है।

(४)—स्त्री जब, काम यात्र से सतवाली (१) हो जाय, तब ही मैथुन करना चाहिये । जब तक उसकी इच्छा न हो तब तक मैथुन करना फिखूल है । यदि स्त्रीका काम न जागा हो तो पुम्बन मर्दन और बालिहान आदि से काम जगाना उचित है । बिना काम जगाये मैथुन करने से कुछ आनन्द नहीं आता और गर्भ भी नहीं रहता । मैथुन का आनन्द तब ही आता है जबकि स्त्री पुरुष दोनों काम के मद से सतवाले हो जायें । चित्त प्रसन्न रखने और जहदवाली न करने से यह काम ठीक होता है ।

(५)—जहाँ स्त्री पुरुष मैथुन करे वहाँ कमरा ऐसा हो जहाँ कोई दूसरा न देख सके, जहाँ भय चिन्ता आदि न पैदा हो सकें तथा दिव्य विगाहनेवाली बातें न सुनाई दें ।

कमरा खूब साफ़ मज्जा हुआ और हवादार हो उस में रूपवान् स्त्री पुरुषों का सुन्दर सुन्दर तस्वीरें लगी हों अच्छे अच्छे कालीन गद्दीचे आदि बिछे हों, एक और सुन्दर पलङ्ग पड़ा हो । पलङ्ग पर साफ़ दूध के समान चादर बिछी हो और उसके चारों पाये पलङ्ग-बगों से कसे हों । इधर उधर छोटे बड़े गोख और सम्ये ४।६ तकिये रखे हों । पास ही कहीं दूसरे स्थान में गाय का सुन्दर दूध मन्दो मन्दो कोयलों की बाग पर थोटता हो पानी की सुराही और छोटे गिलास आदि ज़रूरी चीजें एक चौकी पर रखी हों । गर्भाधान के लिये या ऐसे ही स्त्री प्रसङ्ग करनेवालों को यह सामान बहुत ही कामदायक और फ़ररी है ।

(८)—सन्तानार्थ या ऐसेही मैथुन करनेवाले पुरुषों को चाहिये कि जिस दिन स्त्री प्रसङ्ग करना हो उस दिन खूब स्नान करके

(१) जिस लीका मुख पुष्ट और प्रसन्न हो पुरुष से प्यारी प्यारी बातें करे, कोय, मोँछें और बाँस डोले से हो जायें, हाथ छातिवाँ, कमर भाँपे बाँप मूँठ आदि ककमे लगे, पुरुष के साथ बहुत ही खेडकाइ करे,—जैसे काम सतवाली समझना चाहिये ।



शरीर में ऋतु के अनुकूल चन्दनादि का सेप करें एवं सुगन्धित तेल और हल्के वगैरे काम में जारें और फूल माशा पहनें, उस दिन छड़े चरपर और बहुत नमकीन पदार्थ न खायें, किन्तु और हस्तपादि तर और ताकतवर पदार्थ खायें, चित्त प्रसन्न करनेवाले और ऋतु के अनुकूल वस्त्र पहनें । मसालेदार पाणकी बौड़ी चवायें और चित्तको सब भ्रमों से हटाकर प्रसन्न रखे । स्त्री को भी पुरुष के माफ़िक खान खादि करना और काजस बिन्दो आदि सोनह गृहकार करने उचित हैं ।

(८)—पुरुष को उचित है कि मैथुन करने बाद अमर गर्मीका मौसम हो खान करके अन्धया हाथ पैर धोकर, अब थोड़ा “दूध” मियो मिला कर पीवे, किन्तु जल न पीवे, पछेकी हवा सेवन करे और चैन से नींद लेकर सो जावे । मैथुन के पीछे दूध मियोका पीना पछे की हवा सेवन करना और सो जाना—ये तीनों बातें बहुत ही हितकारी है । प्रायः समस्त वैद्यक ग्रन्थोंमें इन तीनों की प्रशंसा मिली है ।

(१०)—मैथुन करने की रात के सबेरे उठकर, बदन में चन्दनादि तेल या और कोई अच्छा तेल मालिश कराकर खान करना चाहिये । उस दिन दूध भात और आदि अच्छे अच्छे भोजन करना और दोपहर को थोड़ी देर आराम करना सुनासि है ।

जो इन नियमों और पहने लिये हुए नियमों के अनुसार स्त्री प्रसन्न करेगी, उसका वीर्य कदापि क्षीण न होगा और उनके सुन्दर मनभावन सन्तान पैदा होगी ।



## गर्भाधान-विधि ।



शुनकी अभिशाया होनेमे, प्रीति युक्त स्त्री पुरुष सुन्दर पसंग तय्यार करावे । उस पसंगपर पुरुष पक्षसे अपना दाहिना पैर रखे और स्त्री अपना बायाँ पैर रखे । पीछे बैठकर इस सम्मन्धा पाठ करें :—

“अहिरसि आयुरसि सर्वतः प्रतिष्ठासि वाता त्वाह ।

वातु विवाता त्वाह वातु मङ्गलर्चसा भवेदिति ॥

मन्वा इहस्यतिविष्णुः सोम इर्वस्तथाभिना ।

भगाऽव मित्रावकन्यो पुत्रं वीर दधातु मे ॥” चरक ॥

पीछे हाव-भाव कटाक्ष से स्त्री पुरुष का काम चैतन्य करे और पुरुष आलिङ्गन शुष्मनादि (४) से स्त्री का काम चैतन्य करे । पीछे स्त्री विस (५) बैठकर पुरुष का वीर्य ग्रहण करे । ऐसा करने से वायुपित्त और कफ अपने अपने स्थान पर रहे पाते हैं । जब गर्भाधान हो चुके तब स्त्री उठकर अपने नेत्र सुँह आदिको शीतल जलसे धो डाले ।

(४) मर्दस शुष्म और आलिङ्गन आदि से काम चैतन्य करना बहुत ही जरूरी है । वेबुकोई तरह स्त्री गमन करना और वीर्यनारा करना ठीक नहीं है । बिना परस्पर काम भगाव जो जल्दबाजी करते हैं उनका कुछ भानन्द भी नहीं आता और गर्भ भी नहीं रहता । यहाँ हमने जरूरी जरूरी बातें लिख दी हैं । बुद्धिमान इतने ही से और बातें जानें । अधिक लुत्तासा लिखने से अश्लीलताका शेष आता है और वह आजकल के कानून के खिलाफ भी है, इसबाबते आगे और नहीं लिख सकते । जो चरक सुमुठ आदि में लिखा है वही हमम लिख दिया ।

(५) स्त्री कुबड़ी होकर अपना करवट सफा सहवास न करे । कुबड़ी होकर सहवास करने में वातु बोलि में बाधा प्रगट करता है । दाहिनी करवट सहवास करने से कफ गिर कर गर्भाशय को रुक लेता है और बाई करवट साकर सहवास करने से पित्त बाध और वीर्य को दूषित करता है ।

# निद्रा ।



सु

श्रुतमें लिखा है — 'हृदय का आकार कमल के समान है। इसका सुँह नीचे की ओर रहता है। यह हृदय ही विशेष करके चेतना का स्थान है लेकिन जब यह—हृदय—तमोगुण से ढक जाता है तब प्राणियों की नींद आती है। जब प्राणी जागते रहते हैं तब यह हृदयरूपी कमल खिसा हुआ सा रहता है और जब सोते हैं तब कुछ बन्द सा हो जाता है। निद्रा—सर्वव्यापी विष्णु की भाषा और पापमय है। वह स्वभावसे ही सब प्राणियों को आती है।”

अब हमको यह विचार करना चाहिये कि सोनेसे क्या साम होता है और न सोने से क्या हानि होगी ? जिस तरह हमको जब पानी और भोजन की आवश्यकता है उसी भाँति हमको नींद की भी आवश्यकता है। जिस तरह हम जल वायु और आहार बिना ज़िन्दा नहीं रह सकते उसी तरह हम 'नींद' बिना भी नहीं जी सकते। पुराने क़माने की बात है कि पाश्चात्य देशोंमें जब किसीको बेदर्दीने मार डालना चाहते थे तब उसे सोने नहीं देते थे। ज़िन्दा न सोने देते थे वह तड़प तड़पकर प्राण दे देता था। हमसे माफ़ मानूँ होता है कि बिना सुषुप्ती की नींद सोये प्राणी ज़िन्दा नहीं रह सकता। इस बात की परीक्षा करना तो बहुत ही आसान है जब आपकी नींद आने लगे आप न सोइये बारम्बार नींद के वेग को रोकिये। पीछे देख लीजिये कि आपको कौँभाई और कौँछ आती है या नहीं माया और आँखें भारी हो आती हैं या नहीं। थोड़ा भी नींदका वेग रोक लेने ही कौँभाई आदि उपद्रव अवश्य होते हैं ; तो लगातार कितने ही दिन न सोनेसे भयङ्कर रोग होने और मरजानेमें क्या सम्भेद है ?

जब हम सारे दिन काम धन्धा करते और फिरते होकर रहते हैं तब रातको थक जाते हैं । उस थकान के समय हमारा शरीर और हृदय दोनों आराम चाहते हैं । हम, दिन-भर, जो कुछ काम धन्धा, सिखना, पढ़ना, बोलना आदि करते हैं उससे हमारे शरीर में कुछ न कुछ कमी हो जाती है । जब हम सोते हैं तब वह कमी पूरी होती है । जिस तरह हम दिन भर, जिस कुएँ से जल भरे जाते हैं, शाम को उसका जल घट कर नीचा हो जाता है और रातको जब हम उस कुएँ का जल नहीं भरते तब सुबेरे उसमें ठेर पानी जमा हो जाता है । इसी भाँति जब हम दिन भर मिष्टान्त करके रातको सो जाते हैं और सुबेरे उठते हैं तब हममें नया उत्साह और नवीन बल आजाता है, इसवास्ते हमें ताकतवर और तन्दुबस्त होनेके लिये काफी नींद की बहुत ही जरूरत है । भाव प्रकाश में लिखा है —

निद्रा तु सेविता काले धातुसाम्यमताप्रिताम् ।

पुष्टिं वर्णं बलोत्साहं बन्धिदीप्तिं करोति हि ॥

“रातको समय पर सोनेसे धातुओं की समता होती है सुस्ती नाश होती है पुष्टि प्राप्त होती है, उत्साह और बल बढ़ते हैं एवं कठराग्नि तेज होती है ।” निद्रासे, निस्सन्देह, इतने लाभ होते हैं, किन्तु यही निद्रा, नियम विरुद्ध चलनेसे, बहुत सी हानियाँ भी करती है । इसवास्ते, नीचे हम थोड़ेसे निद्रा सम्बन्धी लाभदायक नियम लिखते हैं । बुद्धिमान और सुख चाहनेवाले मनुष्यों को सन पर ज़रूर ध्यान करना चाहिये ।

### निद्रा-सम्बन्धी नियम ।

सोनेके लिये रात सबसे अच्छा समय है । दस बजे के करीब रातको सो जाना और पौ-फटे बिस्तर छोड़ देना,—सब से अच्छा नियम है ।

( २ ) दिनमें सोना ईश्वरकी नियम विरुद्ध है । दिनमें सोनेसे वात पित्त, कफ और रक्त कुपित हो जाते हैं । उनमें प्रकुपित होनेसे दिनमें सोनेवालों को खाँसी, श्वास, जुकाम, सिरका भारी होना, शरीर टूटना, प्ररुचि, ज्वर और मग्दाग्नि ;—ये विकार हो जाते हैं । इसी भाँति रातमें जागने से वायु पित्तके रोग और अनेक उपद्रव हो जाते हैं । दिनमें सोने और रातकी बहुत जागनेसे रोग होजाते हैं , इसवास्ते बुद्धिमान न तो दिनमें सोवे न रातमें, नियत समय से अधिक, जाने । इस नियम पर चलनेवाला सदा निरोग वलवान और पुरुषार्थी रहेगा । वह न तो बहुत मोटा होगा, न दुबला होगा और दीर्घजीवन काम करेगा । लेकिन जिन को दिनमें सोने और रातमें जागनेकी आदत पड़ गई हो और उनको इस बेकायदे सोने और जागनेसे कुछ हानि न होती हो तो, उनको दिनमें सोने और रातमें जागनेसे कोई रुकसान नहीं है । वरिष्ठ जिनको दिन में सोनेका, अभ्यास है वह दिनको न सोवे तो उनके वायु आदि दोष कुपित होजाते हैं इस कारण उनको दिनमें सोने की आधुर्वेद में मनाही नहीं है ।

( ३ ) जिनको दिनमें सोनेका अभ्यास है वह तो दिनमें सो भी सकते हैं लेकिन जिनको दिनमें सोनेका अभ्यास नहीं है वह भीषण ऋतु के सिवाय और ऋतुओंमें दिनमें नहीं सो सकते ।

( ४ ) भीषण के सिवाय दूसरी ऋतुओं में भी कसरत करनेसे यके हुए अधिक परिश्रम और ज्यो प्रसङ्ग से यके हुए, रास्ता चलने से यके हुए छोटे हाथो आदि को सवारो करनेसे यके हुए, यमकुल, अतिसार रोगी, गूलर रोगी, श्वास रोगी, वमन करनेवाले, ध्यामके रोगी, बिचकीकी रोगी वातसे पीड़ित चीज, जिनका कफ सीज हो गया हो, शराब या दूसरा नशा करनेवाले, बूढ़े पत्नीर्य-रोगी रातमें जागनेवाले उपवास करनेवाले अर्थात् त्रिन्दोने सहज किया हो—ऐसे मनुष्य इच्छानुसार दिनमें सो सकते हैं ।

(५)—वाल्कीको, जवानों की बनिस्बत, अधिक नींदकी जरूरत होती है। बहुत ही छोटे बच्चे की दिनका अधिक भाग सोने में खर्च करना चाहिये। बारह वर्ष की अवस्था के आस पास के लड़के लड़कियों को नौ घण्टे के करीब और पूरे आदमी को सात घण्टे के लगभग सोना चाहिये। इस पर भी यह बात है कि कुछ लोगों को अधिक नींद की आवश्यकता होती है और कुछ को कम की।

(६) सोने को जाने से बहुत ही थोड़ी देर पहले पूर्ण आहार करना अनुचित है। ऐसा करने से घोर निद्रा आती है और रात भर झप दीखते हैं।

(७) रात में साफ़ हवा की विशेष आवश्यकता होती है। कमरों में सोना हानिकारक है। सोने के कमरे में बरतन भाँडे और छाने-पीने का सामान रखने से वायु का आवागमन रुकता है। सोने के कमरेमें, कम से कम दो खिड़कियाँ आमने सामने, होनी चाहियें। एक खिड़कीसे काम नहीं चल सकता; क्योंकि सोनेवाले हवा को दूषित करते हैं। दूषित हवाके निकल जाने और साफ़ हवा की अन्दर आनेकी, आमने सामने खिड़कियों का होना बहुत ही कारुरी है।

(८)—सोते समय सँभ की कपड़ेसे सपेट कर सोना भी बहुत ही हानिकारक है। क्योंकि जो गर्मी हवा माक मुख आदि से साँस द्वारा बाहर आती है वही फिर अन्दर चली जाती है; किन्तु ताज़ी हवा नहीं आती।

(९)—गर्मीके मौसममें खोग खुलौ हवामें सो सकते हैं लेकिन

० सुप्त में लिखा है :—जिममें समोगुण की अधिकता होती है उन्हें दिन और रात दोनों समय नींद आती है। समोगुण की अधिकतावालों को कभी दिन में और कभी रातमें नींद आती है; लेकिन जिममें सतोगुण की अधिकता होती है उन्हें प्रायः रात के समय जोड़ी सी नींद आती है।

जब थोस पड़ती हो तब मैदानमें सोने से ऊपर आदि रोग हो जाने का भय रहता है; अतः थोस पड़ने के समय ऊपरसे शामियावा वगैरः तान लेना उचित है ।

(१०) — जहाँ हवा के झकोरे लगते हों या जहाँ हवा शरीर को पार करके निकलती हो, — वहाँ न सोना चाहिये । इससे शरीर को गर्मी निकल जाती है और रोम हो जाते हैं । जबकि ऊपर या फैला फैल रहा हो तब बदन को गर्म रखना विशेष आवश्यक है ।

(११) — जमीन पर सोनेसे चारपाई या पर्खण पर सोना अच्छा है । जहाँ तक हो सके, जमीन पर न सोना चाहिये । लेकिन जबकि जमीन सूखी हो और ऊपर न फैल रहा हो तब जमीन पर सोना उतना हानिकारक नहीं है । सीसी घरती पर सोनेसे बदनमें दर्द अथवा दूसरे रोग हो जाते हैं । ऊपर पैदा करनेवाली धुराब हवा नीचे रहती है । जमीन से जरा ऊँची ही चारपाई उसे शरीरमें प्रवेश नहीं करने देती । इसवास्ते जहाँ तक हो सके छाट पर ही सोना ठीक है । जमीन पर सोनेवालों को साँप बिच्छू आदि का भी भय रहता है । यह जानकर रात को अपनी खुराक बूँदते फिरते हैं और अक्सर जमीन पर सोनेवालों को काट खाते हैं । अगर किसी शयन के पास चारपाई हो ही नहीं और जमीन सीसी हो तो उसे कुछ घास फूस या सूखी पत्तियाँ बिछाकर सोना चाहिये । भावप्रकाश में लिखा है — ‘छाट त्रिदोष नाशक है पर्खण वात तथा कफ को शमन करता है । जमीन का सोना पुष्टिकारक और पोष्यवर्धक है तण्डूत या लकड़ी के पाटे पर सोना वातकारक है ।’ लेकिन दूसरे ग्रन्थकर्ता लिखते हैं — “पृथ्वीपर कपड़ा बिछाकर सोने से वात की उत्पत्ति होती है, अत्यन्त क्लृप्त होता है और पित्त तथा तृण का नाश होता है ।” “भावप्रकाश” ही में लिखा है —

सुशय्याशयन हृद्य पुष्टिभिद्राधृतिप्रदम् ।

अमानिहृदर मृष्य विपरिणमतोऽन्यथा ॥

“सुन्दर शय्या—अच्छे पर्लंग—पर सोने से मन प्रसन्न होता है, पुष्टि, निद्रा और धैर्य की प्राप्ति होती है। यक़ाई और बादी दूर होती है, तथा वीर्य पैदा होता है। इसके विपरीत पुराव खाट पर सोने से उल्टे गुण होते हैं।” सोते हुए, हाथ पाँव दबवाने से मांस, खून और चमड़े में अत्यन्त आनन्द आता है, प्रीति और वीर्य की वृद्धि होती है, सुख से नींद आती है; एवं कफ, बादी और यक़ाई नाश होती है।

(१२)—ब्रिक्मसत की किताबों में लिखा है—“चित्त सोना मेज (Brain) को हानिकारक है, इस तरह सोने से बुरे बुरे सुपने दिखाई देते हैं। अगर किसी को चित्त सोने की आदत हो तो वह इसे छोड़ दे। सिरकी तकिये पर इस तरह रखे कि सुँह और दोनों अङ्गुल दाहिनी बाईं तरफ़ झुकी रहें। इस तरह सोना गुणदायक है। इसे पट सोना कहते हैं। दाहिनी और बाईं करवट सोना हानिकारक नहीं है। निहार सोना नक़ला पैदा करता है। भूख की हाजतमें सोनेसे शरीर चौप होता है। घूप में सोना अच्छा नहीं है, लेकिन चाँदनी में सोना लाभदायक है। बहुत जागना गर्मी और खुश्की को निग्रामी है\*। सोने और जागनेमें सम भाव रखना चाहिये, अर्थात् न बहुत जागना चाहिये और न बहुत सोना चाहिये।

\*बायु और पिच्छे, मनके सम्तापसे, लयसेभार ओट आदिसे पीडास नदिका मारा हो जाता है। अगर नींद न आती हो तो शरीर पर लेस मलकर उबटन लगाना, नहाना, सिरमें लेस लगाना और धीरे धीरे हाथ-पाँव दबवाना, गेहूँ और पिठ्ठी आदिके पदार्थ और दूध चीनी आदि ब्रिक्म और भीठे पदार्थ खाना लाभदायक है। रातको पास, मिथी और गन्धकी क़िरी सेवन करने, सुन्दर नर्म साफ़ बिछौन बिछे हो घेसे पर्लंग पर सोने और सुन्दर पालकी बग़ेर की सवारी में बैठना या खेदने या मिश्र मारा रोगमें बहुत लाभ होता है।



## उषःपानके गुण ।

सर्वाद्य से पहले बस पीना ।

स

यौंदय से पहले, कुछ तारों की छाया में, पाठ प  
असि बासी पानी पीना बहुत लाभदायक है । जो  
नित्य सबेरे उठ कर इस भांति अन्न पीता है वह  
वात, पित्त और कफ को जीतकर सी वर्ष तक  
जीता है । भाव प्रकाश में लिखा है —

अर्श शोधग्रहण्यो ज्वरजठरजराकुष्ठमेदो विकारा  
मूत्राघाताक्षपित्तश्वणगलशिरःशोणि सूताक्षि-  
रोगाः । य आन्ये वातपित्तश्वतजकफकृता व्याधयः  
सन्ति जन्तोः, तास्तानभ्यास यागादपहरति पय  
पीतमन्ते निशायाः ॥

“रातके अन्तमें पानी पीनेका अभ्यास करनेसे—बवासीर,  
छजन, संघटणी, ज्वर जठर कोढ़ मेदके विकार, मूत्राघात, रक्त  
पित्त, नाकके रोग, गलेके रोग शिरके रोग, कमरका दर्द, आँखों  
के रोग और इनके सिवा वात, पित्त श्व और कफ से हुए दूसरे  
रोग भी नष्ट हो जाते हैं ।”

रात का अन्धकार दूर होने पर, जो मनुष्य प्रातः काल में नाकसे  
रोक रोक पानी पीता है उसकी बुद्धि खूब बढ़ती है और आँखोंकी  
ज्योति गहड़ के समान हो जाती है । उसके शरीर पर भुर्रियाँ नहीं  
पड़ती और वात सफ़ेद नहीं होती तथा शरीर रोग नाश हो जाते हैं ।  
लेकिन जिस ने खेह पान किया हो अर्थात् घी या तेल पिया हो,  
जिसके घाव हो जिसने शुल्बाव लिया हो, जिसका पेट चफ़र रहा  
हो, मन्दाम्नि हो गयी हो जिसकी आती हो कफ और बाँधी है  
रोग हा रहें हो—उसकी नाक से पानी न पीना चाहिये ।

# स्वास्थ्यरक्षा

उर्फ

तन्दुरुस्तीका बीमा ।

तीसरा भाग ।

## ऋतुओंका वर्णन ।

रतवर्ष षट्ऋतु सम्पन्न देश है । संवत्सरात्मक काल विभाग में, माघसे शुरू करके बारह महीने होते हैं और दो दो महीनों में एक एक ऋतु होती है । इस भाँति, एक वर्ष में बारह महीने और छः ऋतुएँ होती हैं ।

## धर्मशास्त्र मतानुसार ऋतु-विभाग ।

माघ और फागुन = शिशिरऋतु  
चैत और वैशाख = वसन्तऋतु  
जेठ और आषाढ़ = शीत ऋतु

ग्रावण और भाद्रपद = वर्षाऋतु  
आश्विन और कार्तिक = शरदऋतु  
अग्रहण और पौष = हेमन्तऋतु

ऊपर जो ऋतु विभाग किया गया है वह धर्मशास्त्र के मतानुसार है । इस तरह बाँधी हुई ऋतुएँ धर्मकार्य और देवकार्यादिमें मानी जाती हैं । वातादिक दोषोंके सञ्चय, क्रोध और शान्तिके लिये महर्षि सुन्युत ने ऋतु विभाग दूसरे प्रकार किया है । वैसा किये बिना काम भी नहीं चल सकता ।

## वैद्यक शास्त्र के मतसे ऋतु-विभाग ।

फागुन और चैत = वसन्त ✓

वैशाख और जेठ = ग्रीष्म ✓

आषाढ़ और श्रावण = प्राष्ठ ✓

भाद्रपद और आश्विन = वर्षा ।

कार्तिक और चण्डन = शरद ।

पौष और माघ = हेमन्त ।

गङ्गाके दक्खन देशोंमें बरसात झियादा होती है, इसी कारण ये मुनियोंमें वर्षा और प्राष्ठ दो ऋतुएँ अलग अलग कही हैं, पहाड़ि उत्तर देशोंमें सर्दी और से पड़ती है, इस लिये हेमन्त और शिशिर दो ऋतुएँ अलग अलग कही हैं। हेमन्त और शिशिर के गुण-दोष समान हैं। प्राष्ठ और वर्षा के गुण दोष भी सामान ही से हैं।

## ऋतुओं के लक्षण ।

### हेमन्त ऋतु ।

इ

स ऋतुमें उत्तरकी शीतल हवा चलती है। दिमाग धूल और धूल से भरी हुई सी मालूम होती है। सूर्य तुषार—कोहर—से छिप जाता है। तालाब और बावड़ी आदि जलाशयों पर बर्फ की पपड़ियाँ लम जाती हैं। कच्चे गेंडे, भैंसे आदि जानवर प्रसन्न और मतवाले हो जाते हैं। सोध, जायफल आदिके लहसुन खूब फूलते हैं।

### शिशिर ऋतु ।

इस ऋतुमें सर्दी अधिक पड़ती है। हवा और मीघ दृष्टिसे दिमाग छा जाती है। बाकी सब लक्षण हेमन्त ऋतुके से ही होते हैं।

### वसन्त ऋतु ।

इस ऋतुमें दिमाग निर्मल हो जाती है। ठाक, कमल और

घासके वृक्षोंसे बग उपवनों की शोभा बढ़ जाती है । कोकिसा की बसकस ध्वनि और भीरों का मनोहर गुन्जार सुनाई देता है । दक्खन की हवा चखती है । दरख्तों में नवीन नवीन कोमल पत्ते निकलकर और भी शोभा बढ़ा देते हैं ।

### ग्रीष्म ऋतु ।

इस ऋतुमें सूर्यकी किरणों की तेज़ी से धूप तेज़ पड़ती है । नैऋत कोषकी दुःखदायी हवा चखती है । धरती तपती है । दिशाएँ जलती हुई सी मालूम होती हैं । चक्का चक्की भ्रमते फिरते हैं । अंग घासके मारे चबरा जाते हैं । छोटे-छोटे पौधे घास और जताएँ सूख जाती हैं ।

### प्रावृट ऋतु ।

इस ऋतुमें पश्चिमी हवासे खींचकर लाये हुए बादलों से आकाश ढक जाता है । चपला चमकती है और थोड़ी थोड़ी वर्षा होती है । हरी हरी खेतियों और वीरबहुदियों से पृथ्वी बहुत अच्छी मालूम होती है । कदम्ब आदिके वृक्षोंपर बड़ी बहार होती है ।

### वर्षा ऋतु ।

इस ऋतुमें नदियों के जलका जोर रहता है । बहाव की तेज़ीके मारे नदियों के किनारे और घास-घासके दरख्त उखड़ उखड़ कर बह जाते हैं । मावड़ी, सरोवर आदि जलाशयों पर कमोदिमी और नीम कामलों की बहार मकर आती है । पृथ्वीपर हरियाली ही हरि याली छा जाती है । इस ऋतुमें बादल बहुत गरजते नहीं किन्तु धूस बरसते हैं । बादलोंके मारे दिनको सूर्य और रातको तारि नज़र नहीं आते ।

### शरद ऋतु ।

इस ऋतुमें, सूर्यकी किरणें कुछ तेज़ हो जाती हैं । आकाश

मिथीसे साफ हो जाता है। कहीं कहीं सफ़ेद बादल गहरा होते हैं। सरोवर, इस और कमलों से शोभायमान लगते हैं। कहीं कौश और कहीं सुखी धरती होती है। सजवन्ती और दुपहरिया आदि अधिकता से पैदा होती हैं।

## उपरोक्त लक्षणोंसे विपरीत ऋतु-लक्षण

### होनेसे रोगोंका पैदा होना।

सुश्रुत में लिखा है —“ये उत्तम ऋतुओं के लक्षण हैं। अगर इससे अधिक, विपरीत या विषम लक्षण हों, तो मनुष्यों के वातादि दोष कुपित हो जाते हैं। इसका खुलासा मतलब यह है कि ऊपर ग्रीष्म ऋतुमें जैसी गर्मी पड़ना, हिमन्त ऋतुमें जैसी सर्दी पड़ना और वर्षामें जैसी ठण्डि होना लिखा है; उससे अधिक गर्मी सर्दी और वर्षा इन ऋतुओं में हो ग्रीष्म ऋतुमें सर्दी पड़े और हिमन्त ऋतुमें गर्मी पड़े या कभी कम और कभी अधिक सर्दी गर्मी आदि पड़ें, तो लोगोंके वातादि दोष कुपित होकर अनेक रोग पैदा करते हैं।”

आजकल सुश्रुत के सिद्धान्तसार ऋतुओं के लक्षण, बढ़ना, नहीं मिलते। सुश्रुतके कामानि में आषाढ़ में वर्षाका आरम्भ हो जाता था। आजकाल, बहुत बार, आषाढ़ में आकाश मीठाच्छन्न भी नहीं होता। किसी साल हिमन्तमें घोर सर्दी पड़ती है किसी साल विष्णुजल कम। इसी तरह सब ऋतुओं में कुछ न कुछ छलट फिर होता रहता है। यही कारण है कि आजकल महामारी ज्वर आदि रोग प्रमगजरी मचाते और इस देशको पीपट करते हैं।

### ऋतुओंके गुण—दोष।

हिमन्त ऋतु—शीतल चिकनी विग्रेय-करके प्रत्येक पदार्थकी स्वादु बननेवाली और जठराग्नि को बढ़ानेवाली है।

- त्रिधिरश्नुत—अत्यन्तशीतल, रुखी और वायु को बढ़ानेवाली है  
अर्थात् वायुके रोग पैदा करती है । इस मौसममें भी  
जठराग्नि तेज हो जाती है ।
- वसन्त „ —चिकनी है , पदार्थोंमें मधुरता करती और कफको  
बढ़ाती है ; अर्थात् कफका कृपित करती है ।
- ग्रीष्म „ —रुखी, पदार्थोंमें तीक्ष्णता करनेवाली पित्तयामी गर्मी  
पैदा करनेवाली और कफ नाशक है ।
- वर्षा „ —शीतल, दाह एवं अग्निमन्द करनेवाली और वायुको  
कृपित करनेवाली है ।
- शरद „ —गरम पित्त कृपित करनेवाली और मनुष्योंको मध्य  
बस देनेवाली है ।

### वातादि दोषोंके संचय का समय ।

- वायु—ग्रीष्म ऋतु में संचय होता प्राष्ठ ऋतुमें कृपित होता और  
शरद ऋतु में स्त्रयं शान्त हो जाता है ।
- पित्त—वर्षा ऋतु में संचय होता शरद ऋतुमें कृपित होता और  
वसन्तमें आपसे आप शान्त हो जाता है ।
- कफ—हिमन्त में संचय होता, वसन्त में कृपित होता और प्राष्ठमें  
अपने आप शान्त हो जाता है ।

### दोषोंके संचय होनेके लक्षण ।

जब अपने अपने स्थानोंमें स्थित दोषोंकी वृद्धि होती है तब  
खाससे कोठा भरजाता है, चङ्गेमें पौष्ठापन पा जाता है अग्निमन्द  
हो जाती है शरीर भारी होमे लगता है आलस्य घेरता है  
और जिन पदार्थोंमें दोष बढ़ते हैं उनमें अरुचि हो जाती है ,  
अर्थात् उन पदार्थों से दिस हट जाता है ।

जब ये लक्षण नज़र आवें तब समझ लेना चाहिये कि दोष

समय हुआ। अगर उसी समय उसकी हडि रोज़नेका उपाय किस जाय तो बहुत ही उत्तम हो। देर होने से, दोष हडि पावर बहुत ही बलवान हो जाता है।

## कुपित दोषोंकी शान्तिके उपाय ।

यस्मिन्मस्मिन्नुतौ मे ये दोषाः कुप्यन्ति देहिनाम् ।

तेषु तेषु प्रदातव्या रसास्ते ते विज्ञानता । सुमुत ३० ४०

“जिन ऋतुघोमि जो-जो दोष मनुष्यों के शरीरमें कुपित होते हैं उन उन ऋतुघोमि उन्हीं उन्हीं दोषों की शान्ति करनेवाले रस खानकार वैद्यको, मनुष्यों के सिये देने चाहिये।” जैसे बसन्तमें कफ कुपित होता है, इसलिये बसन्तमें मनुष्य कफकी शान्ति करने वाले पदार्थ सेवन करे, वर्षामें वायु कुपित होता है, इसलिये वर्षामें वायु नाशक अर्थात् वायुकी शान्ति करनेवाले आहार विहार आदि सेवन करे, शरत्कालमें पित्त कुपित होता है इसवास्ते इस मौसममें पित्तको शान्ति करनेवाले आहार विहार आदि सेवन करे।





## हेमन्त ऋतु ।

( पैच मास )

व

रसात और गर्मी के मौसम में दुर्बलता होती है, शरद और वसन्त में मध्यम बल होता है, किन्तु हेमन्त और शिशिर—शीतकाल—में पूर्ण बल रहता है ।

शीतकाल यानी आँटि के मौसममें, ताकतवर आदमियोंको अग्नि तेज़ रहती है । इसी कारणसे इस मौसममें भुग्बिन्नसे पचने योग्य और अधिक भोजन भी सरलता से पच जाता है । शीतकाल की बलवान् अग्नि को यदि किसी भीति, यथोचित आहार रूपी ई धन नहीं मिलता, तो वह शरीरके रस को चुल्हा डालती है । देह का रस छूट जानेसे शरीर रूखा हो जाता है । शरीरका रस छूट जाने और शीतकाल होने से शरीरका वायु कुपित हो जाता है । इसवास्ते इस मौसम में चिक्कने, मीठे खड़े और नमकीन रसोंका सेवन करना लाभदायक है । सुश्रुत—उत्तरतन्त्रके ६४ वें अध्याय में लिखा है —

हेमन्तः शीतलो रुक्षो मन्दसूर्यानीलाकुलः ।

ततस्तु शीतिमासाद्य वायुस्तत्र प्रकुप्याति ॥

कोष्ठस्थः शीतसस्पर्शादन्त पिन्हीकृतोऽनिल ।

रसमुच्छेपयत्याशु तस्मात्तन्निघ्न तदा हितम् ॥

“हेमन्त ठण्डी और रूखी होती है । इस मौसममें सूर्यकी तेज़ी कम होती है और वायु—हवा—तेज़ी से चलती है । सर्दी होने के



करण 'वायु' क्षुपित हो जाता है। यही वायु सर्दी लगने से, कोठे के भीतर पिण्डी सा हो जाता है और भट रस की सोख सेता है, इसलिये इस मौसम में चिकना भोजन करना हितकारक है। दूसरी मामले में चाहे मत-भेद हो, किन्तु इस ऋतु में चिकनी चीजें खाने की आज्ञा संव ही ऋषियों ने दी है।

### हितकारी आहार विहार ।

इस मौसम में गेहूँ, चावल, चकंद, मीश, पिठ्ठी के पदार्थ, गन्ना, भज, तेल, शीतल दूध, गुड़, मिर्ची, चीनी आदि सबकी मात्रा, मसाले आदि तेल, शाल और दही इत्यादि खाने में पथ्य—हितकारी—हैं। सरोवर और तालाब का जल पीना लाभदायक है।

निवाये पानी के भरे टब में बैठ कर या ऐसे ही गर्म जल से स्नान करना, सवेरे ही भोजन करना, उबटन लगाना तेल की मालिश कराना, सिर में तेल छालना, मिहनात करना, भारी और गम रुई अथवा ऊन की पोशाक पहनना,। तरह तरह के रङ्ग-विरङ्गे कम्बल, मृगचर्म और रेशमी कपड़ों को काम में लाना; अगर चन्दन आदि का लेपन करना चारों ओर से ठंकी हुई सवारी में चलना कसरत कुशी करना गर्म घरमें रहना—ये सब कर्म लाभदायक और स्वास्थ्य तथा वृत्त की रक्षा करनेवाले हैं। पुष्पों की चाड़िये कि रात को अच्छे भोजन या मद्य के चन्दरुनी कमरे में पलंग पर रेशमी सूती और रुई के भरे हुए गद्दे बिछवाकर सुन्दर रङ्गाई चोढ़ कर सोवें स्त्रियों से चित्त प्रसन्न करें और वाजीकरण औषधियों से दम होकर पुष्ट स्तनीशाली कामदेव के मन को मथनेवाली स्त्रियोंको प्रानिष्ठन कर के सोवें, पूर्वोक्त नियमोंको ध्यानमें रखकर शक्ति अनुसार मैथुन करें। महाराज भर्तृहरि ने हेमन्त का वर्णन करते हुए लिखा है :—

हेमन्ते दधिदुग्धसपिरतानामाश्लेषासोमृतः ।

काश्मीरद्रवसान्द्रदिग्धवपुषः लिप्ताभिचिते रतेः ॥

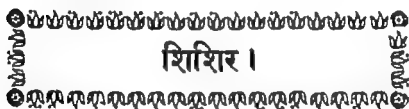
पीनोरःस्थल कामिनीजनकृताश्लेषा गृहाम्यन्तर

ताम्युली दलपूगपूरतिमुखा धन्याः सुख शेरते ॥

“दही, दूध, घी और सुगन्ध सिखरन खाये हुए केशर कस्युरी का गाढ़ा गाढ़ा लेप सारी शरीर में लगाये हुए, विचित्र प्रकारके रति से खेद को प्राप्त हुए, पुष्ट धूम्रियों और पुष्ट जाँघोंवाली स्त्रियों को चिपटाये हुए, पान सुपारी खाये हुए और मंजीठ के रस में रंगे वस्त्र पहने हुए—धन्य पुरुष ही हेमन्त में सुख से घर में सोते हैं ।

अपथ्य स्नानपान आदि ।

शरीर सुखामिताधी मनुष्य को हेमन्त में बर्फ, सत्तू, बहुत हवा, अत्यन्त थोड़ा खाना, रखे कढ़वे, कसैले, शीतल वातकारी भक्ष पान और वस्त्र आदि से बचना चाहिये ।



शिशिर ।

( शीतकाल ।



व

सन्त और शिशिर के शुभ दीपों में बराबर होने पर भी शिशिरमें कुछ थोड़ी सी विशेषता है । विशेषता यही है कि, इस में भिन्न, वायु और ठण्ड होने से सर्दी अधिक पड़ती है । शिशिर में सब बर्ताव “हेमन्त” के अनुसार करना चाहिये । विशेष कर के गर्म मकान और ऐसे स्थान में रहना उचित है, जहाँ तैल और शीतल हवा के झकोरे न लगें । कढ़वे, कसैले, चरपरी बाढ़ी करनेवाले, शीतल और हल्के भक्ष पान आदि परित्याग कर देने चाहिये ।

## वसन्त ।

( फागुन और चैत )



मूल—शीतकाल—में सर्दी के समय से कफ संचित होता है। फिर वही संचित कफ, वसन्त में, सूर्य की गर्मी से कुपित होकर पाचक अग्नि को दूषित करता और अनेक रोग पैदा करता है। इस कारण इस मौसममें वमन विरचित आदि द्वारा कफ को निष्कास देना चाहिये। इस मौसम में चरपरि, रुखे कड़वे कसेले, इनके और निवाये पदार्थ सेवन करना हित है। मोठी, प्यो चिकनी,—सुगन्धित से पचनेवाली—चीनी से परहेज रखना उचित है।

### हितकारी आहार विहार आदि ।

इस मौसम में गेहूँ, चावल, मूँग और परवल बैंगन गहूँ, अजवायन, जौरा अदरक मूली पेठा, होंग मीठी पका और, बघुआ, कचनार की कली चोलाई, ज़िमीकन्द, करेला, तोरई, पान आदि खाना यदि आदत हो तो भद्र पीना, कुर्पा वावड़ी या पर्वत के झरने का जल पीना पण्य अर्थात् हितकारी है। यथाविधि चिकुटा, ( सोंठ मिर्च पीपर ) पीपलामूल अमलगन्ध, त्रिफला ( हरद चंडेड़ा आमला ), इन्दी अड़ुसा आदि का सेवन करना गहूँ के साथ चरस खाना और कफ-नाशक कुत्ते करण इत्यादि भी लाभदायक है।

कसरत करना, चतुर आदमियों से कुशती नङ्गना पत्थर से गोले

आदि फेंकना, मार्ग चक्षमा, शरीर में चन्दन केसर और अंगूर का लेपन करना छबटन भस्त्रना, किसी कदर गर्म जल से स्नान करना, अन्न भक्षण, धूपपान (दुधका अंगूर पीना) करना अपनी धारी श्री अथवा समान अवस्थावालों के साथ मनोहर बातचीत करना, अपनी प्रिया के साथ मित्रांग बाग-वगीचोंमें विहार करना रेशमी या रुई के कपड़े पहनना, गुदगुदे बिल्लीभों पर घर में सोना और युवती श्रीसे पूर्वोक्त नियमानुसार, मैथुन करना—ये सब सुनियोंने वसन्त के सिधे हितकारी कहे हैं ।

### अपथ्य स्नान पान आदि ।

मौठे, सहे, बिकने और भारी—गरिष्ठ—पदार्थ सेवन करना दही खाना दिन में सोना—इन सब को इस मौसम में त्याग देना लाभदायक है ।

### ग्रीष्म ।

( बेराम और ज्येष्ठ )



आ अस्तु में गर्मी बहुत तेज़ पड़ती है । कामीन तपती है । गर्म हवा चलती है । मनुष्य पक्ष पक्षी आदि प्राणी गर्मी के मारे घबरा जाते हैं । इस मौसम में शीतल चीज़ें खाना-पीना और शीतल ही स्थानों में रहना सुखदायक है ।

## हितकारी आहार विहार आदि ।

इस मौसम में खीर, छाँड़, सत्तू, पुरबूज़े, साफ़ सफ़ेद चाँवलों का भात, जाँगल पशुओं का साँस रस पुराने जौ, गेहूँ, मिश्रन, मीठू का पसा, पीटाकर शीतल किया हुआ पीर मित्रो मिठा हुआ गायका दूध, गाय या भैंस का मक्खन, घी, मित्रो अगर चादत हो तो जल मित्रो हुई शराब पके केले की गहर, दाण्ड, चाम पाठर के फूलों से सुगन्धित किया हुआ शीतल जल, शर्करोदक या शरबत, कुपूँ या भरने का जल इत्यादि चीज़ों को खाना-पीना परम हितकारी है ।

चन्दन, कपूर और सुगन्धवाला को शरीर में लेपन करना, कमल कमोदिनी चमेली, चादि की भासा पहनना ; गुलाब, फ़स चादिके बढ़िया रत्न सूँघना ; दोपहरके समय पटे हुए स्थानमें नदी किनारे के मकान में अथवा बावड़ी ताशाम चादिके किनारे या फ़स और चन्दनके छिड़के हुए मकान में साँस नौसे और सफ़ेद कमल के पत्तों की सेज पर फूल बिछवाकर थोड़ा सोना साफ़ सफ़ेद और बारीक मसमस चादि के कपड़े पहनना, ताड़ के पत्रों की या जल में भिगोये हुए पत्रों की जवा सेना, छिरियों या परम मित्रों के साथ जल क्रीड़ा करना यानी तैरना मधुर स्वर की गीत सुनना, मोर मोरि, सूषा सारिका आदि के मनोहर शब्द सुनना और रात के समय खँसे मकान की धूने से मुत्तो हुई साफ़ सफ़ेद जल पर नवीन-नवीन फूलों की सेज बिछवाकर, चाँदनी में सोना सुहाती हुई मन्दो मन्दो शीतल पवन आर्ष करना ; मोतियोंका हार पहनना, पीटा हुआ दूध मित्रो मिठाकर पीना ; पन्द्रह दिनमें एक बार स्नान करना—ये सब आहार विहार सुनियोंने इस मौसम के लिये परम पथ लिखे हैं । महाराज भयंकरि ने अपनी श्रृङ्गारगतक में “वीथ” का वर्णन करते हुए लिखा है —

सञ्जो हृद्यामोदा ध्वजनपवनश्चन्द्रकिरणाः

पराग कासारो मलयशरजः संधिविशदम् ॥

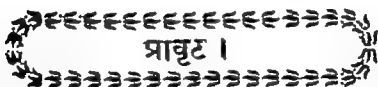
शुषिः सौधोत्सगः प्रतनुषसन पकजहरो

नदाघे तूर्णं तत्सुखमुपलभन्ते सुहृतिनः ॥

“अच्छो सुगन्धित माता, पट्टे की हवा चन्द्रमा की चांदनी फूलों का पराम तडाग, चन्दन छल्लखल मदिरा, सफेद मकान की लंची हल सुन्दर महीन कपड़े कमल-नयनी स्त्री इत्यादि पदार्थों से, ‘घोष ऋतु’ में पुष्पवानपुष्प आनन्द करते हैं ।

अपथ्य खान-पान आदि ।

घोष ऋतु में—कसरत, मिहमत, स्त्री प्रसङ्ग गर्म स्थानों में रहना, धूप में फिरना, चरपरे खारी छट्टे कहवे नमकीन गर्म चीर रुखे पदार्थों का सेवन—इनको बुद्धिमान परित्याग कर अर्थात् इनको हानिकारक समझ कर इन से परहेज करे ।



प्रावृट् ।

( आहार वाक्य )



स ऋतु में घोष ऋतुका सन्धित ‘वायु’ कुपित होता है, इसवास्ते इस मौसम में वायुमायक आहार विहार आदि सेवन करना लाभदायक है ।

हितकारी आहार विहार आदि ।

प्रावृट् काष्ठमं मीठे खट्टे और नमकीन रसोंका सेवन करना,

निवाशा दूध पीना, मीन रस, घी, तेल जो सँठी चाँवस, गीह, पुराने शाखी चाँवस और दही आदि पण्य हैं। जहाँ तेज़ हवा न हो ऐसे स्थान में, अच्छे पलंग पर सोमस विस्तार बिछवाकर सोना उत्तम है। यहाँ हमने इस ऋतुके आहार विहार आदि संक्षेप से लिखे हैं; आगे वर्षा में जो आहार विहार आदि लिखते हैं उनमें से जो अपनी प्रकृतिके अनुसार हो वह भी इस मौसम में संवस करने योग्य हैं।

### अपथ्य आहार विहार।

इस मौसममें वर्षाका जल, नदीका पानी रुखी और गर्म चीज़ों छाछ, घूप, मिहमत दिनमें सोना मैयुन करना और नदी जलमें स्नान करना—ये सब कृताई त्वागने योग्य हैं।

## वर्षा ।

( माघी ऋतु )

अथ श्रुत संहिता में लिखा है— ‘वर्षा में मनुष्योंके शरीर सुगोले रहती है इसमें अग्नि मन्द होजाती है और सीसी हवाके कारण वात आदि दोष कुपित होजाते हैं’। चरक में लिखा है— ‘वर्षाकाल में वर्षा होती है, जलका प्रवृत्तपाक होता है और पृथ्वी में मीन के अणुरी उठते हैं इस कारण से इस मौसम में प्राणियों का ‘अग्नि बल’ क्षीण होजाता है और वातादि तीनों दोष कुपित होजाते हैं। अतएव वर्षाकाल में सर्व बिदोष नाशक विधियों का अनुष्ठान करना चाहिये।’

वर्षा में अग्निमन्द हो जाती है, इससे इस मौसम में सधुपाकी—  
 इसके—भोजन पान करना लाभदायक है। इस मौसम में कमी  
 सर्दी, कमी गर्मी और कमी बसन्त का सा समय बर्तने लगता है।  
 इसवासे इस मौसम में खाना पीना, पोशाक आदि समयानुसार  
 बदलना अच्छा है। इस मौसम में भोगने से जो झेग होता है  
 उसकी शान्ति के लिये जाड़वे, कसेसे और चरपरि इस सेवन करना,  
 गर्मागर्म और अग्निदीपन करनेवाले भोजन करना और विशेष  
 करके पतले रूखे और चिकने पदार्थों को न खाना बहुत ही अच्छा  
 नियम है। इस ऋतु में हवा और बादलों के जोर होने और पानी  
 की शीतलता के कारण शाक पात फल वगैर पित्त और जलन पैदा  
 करते हैं इसलिये इस मौसम में अधिक परिश्रम न करना  
 चाहिये, लेकिन परिश्रम आदि को बिल्कुल छोड़ देना भी उचित  
 नहीं है, क्योंकि परिश्रम कसरत आदि भी बिल्कुल ही छोड़ देने  
 से अग्नि और भी मन्दी हो जाती है। ज़मीन से एक प्रकारकी  
 भू-वाष्प—ज़मीन की भाफ़—यानी गैस निकलती है। उससे शरीर  
 को रखा करनी चाहिये। ज़मीन पर सोने से भू-वाष्प मनुष्यके  
 शरीर में प्रवेश कर जाती है इसलिये मकान की ऊपरी मञ्चिन  
 के कमरों में चारपाई पर भारी कपड़ा ओढ़ कर सोना चाहिये।  
 बुद्धिमान मनुष्य को चाहिये, कि कमरे में सोने के स्थान से कुछ  
 फ़ासिले पर आग की अज़्जीठो रखे और ऐसा इन्तिक़ाम भी करे  
 कि तब हवा के झकोरे न आने पावें।

### हितकारी आहार विहार आदि।

इस ऋतु में स्वास्थ्य सुख चाहनेवाला दही, पुराने गाखी चाँवलों  
 का भात, पुराने गिहें, चड़द जङ्गली जीवों का मांस और

मांस पानेकी बात नहीं का लिखी है जो मांस खाने के भाई है। जो मांस  
 नहीं खाते उन्हें मूलकर भी मांस न खाना चाहिये। गोमांस और बकरी मांस  
 दिन बने हुए खर खाते हैं।



गरम पदार्थ खावे; कुएँ और झरने का जल पीवे; पसीना से, शरीरमें छपटन लगवावे और स्नान करे, फूस-माछा धार करे, हस्तके सूखे और सुगन्धित वस्त्र पहने, जिस में बोझों न आती हों ऐसे मकान में हस्तानों की सहायता से सोवे और इसी सुस्ताक के दूसरे भाग में लिखे हुए नियमों के अनुसार मैथुन करे। इस मौसम में, ऊपर लिखी हुई रीति के अनुसार चलनेवाले को कोई मौसमी बीमारी होनेका खटक भी न होगा।

### अपथ्य आहार विहार ।

इस वर्षाकाल में पूरब की हवा सेवन करना, वर्षा में सीमन, धूपमें फिरना, घोस में सोना, अधिक मिहनत करना, नदी-तौर पर बसना, दिनमें सोना, शीतल और रुखे पदार्थ खाना, जिल मैथुन करना, जल भरे हुए और कौबड़ के स्थानोंमें रहना, नदी के जल में स्नान करना या नदी जल पीना, अति कसरत करना वर्षायेँ नदों पैर फिरना इत्यादि आहार विहारों को त्याग देने में ही भलाई है।



# शरद ।

(कातिक भागइन)

व

र्षा काश का सञ्चित "पित्त" सहसा सूर्य की किरणों से संतप्त होकर शरद ऋतु में क्षुब्ध हो जाता है। पित्त की शान्ति करने के लिये इस ऋतु में, मोठे, हलके शीतल और कुछ कड़वे, पित्त-नाशक भोजन करने चाहिये<sup>१</sup>। पित्त की शान्ति के लिये पित्त प्रकृतिवालों को कुसाव लेना और बमबान पुरुषों को फल खलवाना भी, इस ऋतु में हितकारी है।

हितकारी आहार विहार आदि ।

इस ऋतु में घी साफ मिश्री, चीनी, ईश, गेहूँ, जी मूँग, यासो चावल, गरम दूध परवल, आमसे, नदीका पानी सरोवर का जल, अंशुदक जल<sup>१</sup> मोठा शीतल जल, कपूर चन्दन का लेप चांदनी रात, फूल कपूर चन्दन से सुगन्धित निर्मल इसके कपड़े मित मण्डली से मनोहर बातचीत करना, सरोवरोंमें प्रौढ़ा करना या तालाबों में तैरना मोतियों के डार पहनना गीत सुनना, नाच देखना इत्यादि आहार विहार मनुष्योंको हितकारी हैं। मेयुम के विषय में जो कुछ हमने इस पुस्तक के दूसरे भागमें लिखा है उसी रीति से चलना चाहिये।

\*सब तरह की प्रकृतियाँ और उनके लक्षण चौथे भाग में दिये ।

<sup>१</sup> शरद ऋतुमें शरद के ऋतुमा की किरणों से बोये हुए और भगल मुनिक तार के उभ होने से निर्दिष्ट हुए सब ही अल रफदिक यानी बिहारी शारोक समान पाए होते है । जब इस ऋतुमें सब तरह के अल पा सकते है ।

## अपथ्य आहार विहार आदि ।

इस ऋतु में दही खाना, कुसुरत करना सड़े चरपरे गर्म और खारी पदार्थ खाना, दिन में सोना, धूप खाना, रातको जागना अधिक खाना और पहले लिखे-बुप नियम विरुद्ध मैद्युन करना, जलके जानवरों और अमृष देश के जीवों का मांस खाना तैलभी मांशिश कराना अत्यन्त मोक्षन करना तैल, खाना, पूरव की इश सेवन करना, शराब पीना, काँजी, कुएँ का जल चार, चढ़द, तिल और रुखे पदार्थ—ये सब अपथ्य हैं, इसवास्ते इनकी व्यवहार में न खाना चाहिये ।



# स्वास्थ्यरक्षा

उर्फ

तन्दुरुस्ती का बीमा ।

चौथा भाग ।

## नाना प्रकारकी चमत्कारक औषधियाँ ।

सम्भोग शक्ति बढ़ानेवाले नुसखे ।

रतिवर्द्धन मोदक ।

गो

खर, तालमलाना, पसगास, गतावर, मूसली,  
कोष के बीज सुसेठी गड्ढेरम पीर खरेटो इन नौ  
दवाओंको पन्सारी से तोल में बराबर बराबर ले  
खाओ ।

पीछे सपरोस नौ दवाओं को कूट पीस कर कपड़ छन कर मो ।  
पीछे इस कुटे छने घूर्ण को तोलो । यह घूर्ण तोलमें जितना हो  
उससे पठगुना 'गायका दूध' खाओ । दूधको कसरदार या चीनी

की कड़ाही में थोटा थो। थोटते हुए दूध में दवाओं का चूर्ण, जो तय्यार है मिखा दो। पीछे कोंचे से चलाती रहो और जब खोपा बन जाय छतार लो।

इसके पीछे, खासी कड़ाही में, दवाओं के चूर्ण की तोमर के बराबर 'घी' डालो, उसी घीमें तय्यार किये हुए खोएको भूनी। जब खोपा बन जाय तब छतार लो।

सबसे पीछे, घीमें भुने हुए खोएको तोलो। खोपा तोलें जितना छतरे, उससे दुगना साफ सफेद "बूरा" उस में मिखा दो और अपने बरतके माफ़िक सख्खू बना लो।

सवेरे भ्राम भोजन से पहले, एक-एक सख्खू खाकर छपर है गायका धारोण दूध पिया करो। इन सख्खू चोंकी जाड़े के मौसम में लगभग २।३ महीने खाने से खूब बल और दीर्घ बढ़ता है। श्री सन्धोगमें परम आनन्द आता है। अगर जिनकी अग्नि मन्द हो उनको, ऐसी ताकतवर चीक न खानी चाहिये। अग्निमन्दवालों को ऐसी पुष्टिकारक चीक छसूटी नुकासानमन्द मासूम होगी। खोब को चख ही नहीं पचा सकता वह ताकतवर चीक कैसे पचावेगा। जिनको खूब भूख लगती हो, वे शीतकाल में "रतिवर्द्धन मोदक" अवश्य खावे और ज़िन्दगीका मज़ा उठावे।





## आम्र पाक ।

उ

सम पके हुए आमोंका रस १०२४ तोले, सफ़ेद  
खाँड़ २५६ तोले गायका ताज़ा घी ६४ तोले,  
सोंठ ३२ तोले, काशीमिर्च १६ तोले पीपल ८  
तोले और साफ़ पानी २५६ तोले,—इन सातों  
चीज़ों को, बाज़ार से लाकर, इकट्ठी करो ।

पीछे जो चीज़ें कूटने पीसने और छानने लायक हैं उन्हें कूट  
पीस कर तैयार करो । सातों चीज़ों को मिला कर मिट्टीके बरतन  
में मन्दान्नि से पकाओ और सक्कीके कसछे से चलाती जाओ ।  
जब चायनी गाढ़ी हो जाय तब नीचे उतार दो ।

पीछे घनिया, लीरा, हरड़, चीता नागरमोथा, दासचीनी,  
कसौजी, पीपरामूस नागकेशर, इलायची के बीज लौंग और  
जायफल—इन बारह चीज़ोंको बराबर बराबर चार चार तोले  
सेकर, पीस कूट कर छान दो ।

सब से पीछे, पहले की तय्यार की हुई चायनी में चपरोत  
घनिया वगैरह बारह चीज़ों के चूर्ण को मिला दो । जब चायनी  
विल्कुल शीतल हो जाय, तब उसमें ३२ तोला 'असखी गूद'   
मिला दो । अब, यही सिद्ध 'आम्र-पाक' है ।

इस पाक में से, एक तोला या अपने बलाबल के अनुसार कम  
अधिक रोज़ रोज़ खाया करो और ऊपर से दूध मियी पिया करो ।

इस पाकके लगातार सेवन करने से मुख्य की मधुन गति  
अत्यधिक बढ़ जाती है । यह पाक श्राद्धमें अच्छा है । इसकी

सदा खानेवाला खूब ताकतवर, मुष्ट और रोग रहित हो जाता है। यह "आम्र पाक" ग्रहणी, चय, श्वास, अरुचि अक्षयित, महा श्वास, रक्तपित्त और पौष्टिकी को भी आराम करता है। त्रिगुणों को बस पुष्टि और वीर्यको अधिक<sup>१</sup> दरकार हो, में इस पाक को, आसोकि मौसम में, बना कर अवश्य खाये।

## नाताकृती और नामर्दी पर गरीबी नुसखे।

पी

पस के दरख के फल अज, जाम, और कोपल— इन चारों को मिठाकर आध घेर गायके दूधमें पकाओ। अब खूब पक जायें, दूधको छान लो। उस दूधमें दो तोला चीनी और एक तोला गड़द मिठा कर पीओ। इस के १५ मास लगातार पीने से बहुत चिढ़े को तरह मैयुन कर सकता है।

(२) एक तोला बिदारीकन्द को सिक्त पर खूब पीस कर मुगदी बना लो। आध घेर गायके दूधमें एक तोला घी और दो तोला चीनी मिठा लो। मुगदीको मुँहमें रख, दही घी चीनी मिले हुए दूधसे छतार जाओ। इसको गीन चार महीने सेवन करनेसे सूँढ़े को भी जवानोका लोग बाने लगता है।

(३) दो तोले सड़दकी धुनी हुई दासको सिक्त पर महीन पीस लो। उसमें एक तोला घी और आधा तोला गड़द मिठाकर खाओ। ऊपरसे मिथी मिठा हुआ दूध पीओ। इसको लगातार खाटने रहनेसे पुरुष छोड़े के समान बल्यो हो जाता है।

(४) एक तोला साफ गेहूँ और एक तोला कौंच के बीजोंका दलिया सा करके भाघ सेर मायके दूधमें पकाओ। जब खीर सी हो जाय, उतार कर शीतल कर लो। पीके इसमें एक या दो तोला घी और अम्लाकी चीनी मिलाकर खाजाओ। ऊपर से उसी खीर का दूध भी पीजाओ। इसके तैयार करनेसे पचसे कौंच के बीजोंके छिलके उतार देगा, सिर्फ गिरी पकाना। मैथुन-शक्ति बढ़ाने में ये सुसज्जा बहुत ही उत्तम है।

(५) कौंच के बीजोंऔ गिरी ४ मासे, तासमखाना ४ मासे और मिर्ची ४ मासे,—इन तीनों के चूर्ण को फाँक कर ऊपर से गायका घारोष्ण दूध पीओ, तो बीजों कामी घीष न हो और बल को खूब उद्वि हो। मगर २।४ महीने लगातार सेवन करने से धानन्द आता है।

(६) उटङ्गनके बीज, कौंच के बीज और गोखरू,—इन तीनोंको बराबर लेकर चूर्ण बना लो। एक तोला चूर्ण खाकर, ऊपर से मिर्ची मिला हुआ दूध पीओ, तो बुझापे में भी स्त्रियों का घमण्ड नाश कर सकोगे।

(७) कौंच के बीज एक तोला और उडुद की दास एक तोला—इन दोनों को एक साथ पका कर, रोज-रोज पीनेसे पुत्र्य मैथुन करनेमें खूब समर्थ हो सकता है।

(८) पड़झी बारकी ध्याई गाय को, जिसका बच्चा ६ माससे ऊपर का हो गया हो, “उडुद के छरे पत्ते मय फूलियों के” खिलाओ और उसका दूध दूध कर पीओ तो इतना बल बढ़ेगा कि स्थिर नहीं सकते। बल चाहनेवालों को यह योग परम वाञ्छित है।

(९) मुलहटी ६ मासे घी ६ मासे और गजद ३ मासे—इन सबको मिलाकर चाटो और ऊपर से गायका दूध मिर्ची



पीयो । इस सुसज्जे के लगातार कुछ दिन सेवन करनेसे शरीर बहुत कुछ वीर्य बढ़ेगा ।

(१०) कुछ सूखा बिदारीकन्द खाकर, उसको कूट पीस कर चूर्ण कर लो । पीछे कुछ ताजा बिदारीकन्द खाकर उसे सिस पर खूब पीसो और कपड़े में रख कर उसका रस निकालो । रस इतना हो जिसमें चूर्ण डूब जावे, लेकिन रसमें पानी न मिलाओ । बिदारीकन्द के रस में, बिदारीकन्द के चूर्ण को कुछो दो और पीछे सुखा दो । फिर उसी तरह रस तैयार करके, उसमें हुआये हुए बिदारीकन्द के चूर्ण को पुन डुबा दो । इस माफिक कम से कम सात दिन करो । पीछे एक तोला बिदारीकन्द के चूर्ण में ( जो भावना देकर तैयार किया है ) ६ मागे घी और ३ मागे गहद मिलाकर खाओ । इसके सेवन करने से पुरुष दश स्त्रियोंसे नहीं डार सकता । किन्तु २।४ दिन खाने से ही ऐसा बन न होमा । लगातार २।४ मास तो खाना चाहिये ।

(११) हर रोज़ शाम को, पीछे हुए गर्म दूध में मिर्ची और एक तोला "गतावर का चूर्ण" मिलाकर पीनेसे मनुष्य खूब ताकतवर हो जाता है ।

(१२) "प्याऊ" का रस निकासकर और उस में गहद मिला कर रोज़ एक तोला पीने से वीर्य की खूब वृद्धि होती है ।

(१३) सफेद प्याऊ का रस ८ मागे, अदरक का रस ६ मागे गहद ४ मागे और घी तीन मागे —इन चारों को मिलाकर बराबर २१ दिन सेवन करने से नामर्द भी मर्द हो जाता है ।

(१४) प्याऊ का रस ६ मागे घी ४ मागे गहद ३ मागे, —मिलाकर दोनों समय सेने और रात को गर्म दूध पीना मिलाकर पीने से खूब वीर्य-वृद्धि होती है ।

(१५) तरबूज के बीजों को मींगों ६ मागे और मिर्ची ६ मागे मिलाकर नित्य फाँकनेसे बल वीर्य और सम्भोग शक्ति खूब बढ़ती है ।

(१६) मोघरस का चूर्ण ६ माशे और मिश्री चार तोले,—इन दोनों को गायके गर्म दूधमें मिलाकर, लगातार २ महीने पीने से खूब ताकत आती है ।

(१७) सेमल की जड़की कासका चूर्ण ६ माशे, गजद ३ माशे और चीनी ६ माशे मिलाकर २१३ मास खाने से मुख्य खूब वीर्य वान और वनवान हो जाता है ।

(१८) गिलोय चाँवला और गोखरू,—इन तीनों के चूर्ण को घी और मिश्री मिलाकर सेवन करने से मनुष्यके शरीर में अपार वीर्य हो जाता है ।

## मस्तक-शूल नाशक लटके ।

यक शास्त्रमें सिरके दर्द व्यापक प्रकारके लिखे हैं —  
 (१) बाँदी से (२) गर्मी से, (३) कफ से, (४) त्रिदोष से (५) खूनसे, (६) कीड़ों से, (७) चय से (८) सूर्यावर्त्त, (९) अग्नन्तवात (१०)

आधासीसी और (११) शंखल । इस यहाँ सिर्फ बाँदी गर्मी और सर्दी के सिर दर्दों के लक्षण लिखते हैं —

जब बाँदी से सिर में दर्द होता है तब माथा पक्कमात दुखता है और विशेषकर रात को दुखता है । बाँधने और सेकने से आराम माधूम होता है ।

जब पित्त या गर्मी से सिर दर्द होता है, तब सिर इस तरह जलने लगता है मानों आग पर तपाया गया है, नाक में दाह होता है । ऐसे मस्तक-शूल में शीतल पदार्थों से चैन पड़ता है । बड़धा गर्मी का दद रात को शान्त हो जाता है ।

जिसको कफ से सिर दर्द होता है उसका माथा धूने में ठण्डा तथा सेंधा हुआ सा मालूम होता है, तथा आँखों और मुँह पर सूजन आ जाती है। शेष प्रकार के मस्तक रूतों का किन्तु हम दूसरे प्रत्य में लिख रहे हैं।

(१)—पिपरमिष्ट के फूल और कपूर दोनों बराबर लेकर सिर पर मसने से सिर दर्द तत्काल आराम हो जाता है।

(२)—दालचीनी पथवा बादाम का तेल सिर पर मसने से सिर दर्द आराम हो जाता है।

(३)—चन्दन और कपूर पत्थर पर खूब महीन घिसकर, सिर पर लगाने से सिर की गर्मी और गर्मी से पैदा हुआ सिर-दर्द परम आराम हो जाता है।

(४)—फरा सा आयकल दूध में घिस कर लगाने से सर्दी और जुकाम का सिर दर्द निश्चय ही आराम हो जाता है।

(५)—पगर गर्मी से सिर में दर्द हो तो “गायका ताका घी” सिर पर मसना चाहिये।

(६)—प्याज कूट कर सूँघने और चन्दन कपूर पीस कर माथे पर लगाने से गर्मी का सिर-दर्द फौरन आराम हो जाता है।

(७)—सोंठ को गायके दूध में घिसकर, माथे पर गाढ़ा गाढ़ा लेप करने से सिर दर्द आराम होता है।

(८)—पगर गर्मी से सिर माथा भस्माता हो; तो सेंधे के चूर्ण और सफ़ेद चन्दन को घिसकर एक गीली में रख लो और ऊपर से बहुत बारीक कपड़ा ढक कर सूँघो। इससे बड़ा आनन्द आता है।

(९)—बेगार और बादाम को गिरी पीस कर सूँघने से सिर दर्द आराम होते देखा गया है।

(१०)—पीपल और सेंधा नमक पानी में घिसकर, उस की राख नुँदे नाक में डालने से सिर दर्द फौरन आराम होता है।

( ११ )—केसर को घीमें पीसकर छूँघने से आधाशीशी का दर्द बाराम हो जाता है ।

( १२ )—बब और पीपर को महीन पीस छानकर छूँघनी की भाँति छूँघने से आधाशीशी और सिर-दर्द बाराम हो जाते हैं ।

( १३ )—अगर सर्दी से सिर दर्द हो तो “रैडी सोंठ और अज वायन” को अखमें पीसकर गर्म करो और पीछे सुहाता सुहाता सेप करें । अथवा मरकचूर को अखमें पीसकर मछंदी की तरह पैरके तलवों में लगा लो ।

( १४ )—सफेद चन्दन और तल बराबर बराबर पानीमें घिसकर कुछ गर्म करके लगानेसे सर्दी गर्मी दोनों तरह का सिर दर्द बाराम होता है ।

( १५ )—बकरीका मक्खन सिर पर मखनेसे खुशुकी और गर्मी का सिर दर्द अवश्य शान्त हो जाता है ।

( १६ )—सोंग दो दाने और अफीम चार रत्ती पानी में पीसकर, और कुछ गर्म करके लगानेसे नफ़लेखा सिर-दर्द बाराम होता है ।

( १७ )—सफेद कनेरकी पत्तियाँ काकर, छायामें सुखाकर, महीन पीस लो । आधाशीशी का दर्द, सिरके जिस भागमें हो उधरके नय नेमें उसमें से, दो चाँवल के बराबर फूँक दो । पीछे नाकसे खूब पानी गिरगा और ठेर लीकें आकर आधाशीशी बाराम हो आयगी । साथे में बसगुम या पानी रुक जाने से जो सिर-दर्द होता है उसमें भी इस उपाय से काम होता है ।

( १८ )—अगर सिरमें कीड़े होने की वजहसे सिर दर्द रहता हो तो शफ़ताखूकी पत्तियोंके रसमें एलुषा मिखाकर दो तीन बुँद नाक में टपका दो । इससे ब्रह्माण्ड के कीड़े मर जायेंगे ।

( १९ )—नीमकी पत्तियों का अख मीठे सेलमें मिखाकर खानमें टपकाने से भी सिरके कीड़े मर जाते हैं ।

(२०)—बचको पीसकर एक कपड़े की पोटीसीमें बांधकर बार-बार सूँघनेसे सर्दी या जुकामसे उत्पन्न सिर दर्द भाराम हो जाता है।

## जुकाम या नज़ला ।



गर मवाद नाक से निकले तो जुकाम समझना चाहिये। यदि मवाद गलेमें गिर तो नज़ला समझना चाहिये। अगर जुकाम हो जाय तो उसको छूट रखा करनी चाहिये क्योंकि जुकाम प्रायः प्वरका पूर्वरूप ही होता है। जुकाम बिगड़ जानेसे बड़ी पुरानी होती है। इसको रोकना उचित नहीं है। जब जुकाम हो सिरके नीचे खँचा तकिया मत रखो, पानी कम पीओ और सिर खुला मत रखो।

(१)—गायका दूध गर्म करके, उसमें कासीमिर्च और मिर्ची पीसकर मिखा दो और रोक सीते समय पीओ। यह जुसड़ा १० दिनोंमें जुकाम साफ़ कर देगा।

(२)—गायके दूधमें भफीम और जायफल चिसकर नाक और भाघिपर लगाओ इससे भी जुकाम में लाभ होता है।

(३)—नौसादर और चुनेमें ज़रा सा पानी छालकर इधेबियों से घिसो और सूँघो। इसे ही अङ्गरेज़ी में “एमोनिया” कहते हैं। इसके सूँघने से जुकाम में बहुत लाभ होता है। एक दफे तो सिर दर्द भाराम हो ही जाता है।

## कानके रोगोंपर दवाएँ ।

**का** नमें बहुत तरह के रोग होते हैं। उन सबको हम, खानामावसे, नहीं खिख सकते। कर्ष रोगवाँसीको चाहिये, कि वे मलमूत्र आदिके वेगों को न रोके, बहुत न बोले बल्कि आराम न हो जाने तक सोन व्रत धारण करके, दाँतुन न करें, सिर पर जल बासकर खान न करें, कसरत न करें, कानको न खुजावे और कफकारी एवं भारी पदार्थों को न खावे। कानके रोगियोंको रोह, चाँवस, मूँग, जी, घी, परवस, सहेँलमा बैंगन और करेला आदि पदार्थ पण्य हैं।

(१)—अगर कानमें कीड़ा घुस जावे तो “मकोय के पत्तेका रस” कानमें टपकाओ।

(२)—अगर कानमें कीड़े हों तो “काकजुआका रस” कान में टपकाना चाहिये।

(३)—अगर कानमें मच्छर घुस जावे तो “कसींदीके पत्तेका रस” कानमें टपकाना उचित है।

(४)—अगर कानमें कण्ठजूरा या कण्ठसाई घुस जावे तो “मरोठफली की जड़”को रेंडोके तेलमें घिसकर दस बीस दफ़ा कानमें टपकाओ। इस दवासे कण्ठजूरा मरकर बाहर निकल आवेगा।

(५)—अगर कानमें कीड़े हों तो “एलुषा” पानीमें पीसकर पतला पतला क्लाम में भर दो। उस पानीको थोड़ी देर क्लाम में रहने दो, निकाको मत, ताकि कीड़े मर जावे। खड़ी भर बाद क्लामको नीचे झुका दो, कीड़े मरकर निकल जायेंगे।

संभवती । यही कारण है कि प्राचीनकाल के त्रिकालत्रय अवि-सुप्तियों में एक एक रोगपर सैकड़ों औषधियाँ लिखी हैं ।

( १६ )—भीमसेनी 'कपूर शङ्खकेवाली' औषधि घूँसने से चिखर आँखोंमें लगाने से अथवा नीसादर सुरमि की तरह आँखोंमें आँजने से थोड़े दिनका मोतियाबिन्द धाराम हो जाता है ।

( १७ )—काले तिलोंका ताज़ा तेल, सोते वक्त, आँखोंमें कई दिन तक डालने से नेत्र रोग में बहुत लाभ होता है ।

( १८ )—सर्पजने के पत्तोंके रसमें शङ्खद मिखाकर आँजनेसे नेत्र रोग नाश हो जाते हैं । वैद्यजीवनमें लिखा है कि घात पित्त और कफकी किसी भी बीमारी आँखोंमें क्यों न हो, इस तुल्य से धाराम हो जाती है ।

( १९ )—समुद्रफेन और सफेद मिश्रीका चूर्ण महीन पीसकर आँखोंमें आँजनेसे, आँखकी सफेदी पर जो खरगोश के खूनके समान लाल छीटा सा पड़ जाता है अवश्य धाराम हो जाता है ।

( २० )—त्रिफले ( हरद बड़हा आंवला ) के चूर्णमें घी और शङ्खद मिखाकर, रातमें, घाटने से सब तरह के आँखोंके रोग धाराम हो जाते हैं । किन्तु औषधि महीनसे परहेज करना चाहिये क्योंकि औषधि प्रसङ्ग करने से सब प्रकार के नेत्र-रोग बढ़ जाते हैं ।

( २१ )—गायत्रे मोहर में 'पौपल' चिखर आँजनेसे रतीघी निश्चयेध धाराम हो जाती है ।

( २२ )—'सोनामक्की' शङ्खदमें चिखर, आँखोंमें आँजनेसे फुला अवश्य धाराम हो जाता है ।



| विषय                   | पृष्ठाङ्क |
|------------------------|-----------|
| छँटनीका दही            | १२४       |
| दही खानेके नियम        | १२५       |
| ठे का वर्णन            | १२६       |
| माठेके लक्षण           | १२६       |
| माठेके भेद             | १२६       |
| माठेके गुण             | १२६       |
| माठा त्रिदोष नाशक      | १२७       |
| रसानुसार माठेके गुण    | १२८       |
| दोषानुसार माठा पीने    |           |
| की विधि                | १२८       |
| माठेसे रोग नाश         | १२८       |
| माठा हानिकारी          | १२८       |
| माठेको उत्तम मौसम      | १२८       |
| माठा पीनेकी विधि       | १२०       |
| का वर्णन               | १३१       |
| घीके गुण               | १३१       |
| घी रोगोद्भिद् हितकारी  | १३१       |
| घी रोगोद्भिद् अहितकारी | १३१       |
| दूधसे निकाले घीके गुण  | १३१       |
| एक दिनके दहीसे नि-     |           |
| कासे घीके गुण          | १३२       |
| नाना घी                | १३२       |
| नया घी                 | १३२       |
| पुराना घी              | १३२       |
| सी बारका घीया घी       | १३३       |

| विषय                       | पृष्ठाङ्क |
|----------------------------|-----------|
| घी घीमेकी विधि             | १३३       |
| गायका घी                   | १३३       |
| भैंसका घी                  | १३३       |
| बकरीका घी                  | १३३       |
| गायके घी से रोगनाश         | १३४       |
| पानी                       | १३५       |
| जलही जीवका जीवनहै          | १३५       |
| हमें प्यास क्यों लगती है ? | १३६       |
| पानीकी किछे                | १३६       |
| आकाशीय जल                  | १३६       |
| गाढ़ जल                    | १३७       |
| गाढ़-जल सेनेकी विधि        | १३७       |
| गाढ़ जलकी परीक्षा          | १३८       |
| जाह्नव जल                  | १३८       |
| आमूष जल                    | १३८       |
| साधारण जल                  | १३८       |
| नदियोंका जल                | १३८       |
| पौष्टिक जल                 | १४०       |
| भरनेका जल                  | १४०       |
| सारस जल                    | १४०       |
| ताम्रावका जल               | १४०       |
| वायुकीका जल                | १४०       |
| कुएँका जल                  | १४१       |
| बिबिर जल                   | १४१       |
| बरसाती जल                  | १४१       |



| विषय                     | पृष्ठाङ्क । | विषय                | पृष्ठाङ्क । |
|--------------------------|-------------|---------------------|-------------|
| बाक़ारू दूध बीमारियों    |             | गर्म किया हुआ दूध   | ११७         |
| की खान है                | १०५         | अघीटा दूध           | ११८         |
| गोरधा बहुतहीफ़ररी है     | १०६         | चीनी मिला हुआ दूध   | ११८         |
| दूधके गुण                | १०८         | दूधकी मलाई          | ११८         |
| गाय का दूध               | ११०         | खोथा या मावा        | ११८         |
| गायके दूधसे रोग-नाश      | १११         | मथा हुआ दूध         | ११८         |
| गायोंकी किस्मोंके अनुसार |             | दुग्ध फ़ैल          | ११८         |
| दूध के गुण               | ११२         | दूध-सम्बन्धी नियम   | ११८         |
| कासी गायका दूध           | ११२         | दही का वर्णन        | १२१         |
| सफ़ेद गायका दूध          | ११२         | दहीके गुण           | १२१         |
| पीसी गायका दूध           | ११२         | मीठा दही            | १२२         |
| छास गायका दूध            | ११२         | फोका दही            | १२२         |
| आइस गायों का दूध         | ११४         | खटा दही             | १२२         |
| अनूप देगी गायोंका दूध    | ११४         | बहुत खटा दही        | १२२         |
| अन्य दायोंका दूध         | ११४         | खटमिठा दही          | १२२         |
| भैंसका दूध               | ११५         | पकाये हुए दूधका दही | १२२         |
| बकरीका दूध               | ११५         | गहर मिला हुआ दही    | १२२         |
| भेड़का दूध               | ११५         | दहीका तोड़          | १२२         |
| जँटनीका दूध              | ११६         | मलाई छतारा हुआ दही  | १२२         |
| घोड़ीका दूध              | ११६         | दहीकी मलाई          | १२२         |
| हथनीका दूध               | ११६         | दहीकी किस्में       | १२२         |
| झीका दूध                 | ११६         | गायका दही           | १२२         |
| गायका धारोण दूध          | ११६         | गायके दहीसे रोगनाश  | १२४         |
| बासी दूध                 | ११७         | भैंसका दही          | १२४         |
| कसा दूध                  | ११७         | बकरीका दही          | १२४         |

## शीतज्वर नाशक उपाय ।

**ज्व** र अथवा बुझार बहुत तरह के होते हैं। उन सबका इलाज अनुभवी डाक्टर या वैद्यों से कराना चाहिये क्योंकि उनमें क़रासी भी भूल से रोगी के मर जाने का भय रहता है किन्तु शीतज्वर यानी वह ज्वर जमें रोगी को जाड़ा लगा करता है अधिक भयदायक नहीं है। जाड़े के ज्वरों में रोगी को एक दो दस्त साफ़ करा देने और सूखी चीखधियाँ देने से भी बहुत आराम होजाता है। ऐसे रों में दोने, टुटके और यन्त्र मन्त्र से भी हमने खुद अपनी आँखों से आराम होते देखा है। अतः हम ग़रीब गाँव वालों के शीतज्वर मार्य चन्द अच्छे अच्छे उपाय नीचे लिखते हैं —

(१)—दो तोला नीम की छाल के काढ़े में घनिया और सोंठ का चूर्ण मिलाकर, लगातार १४ पारी पीने से बहुत जल्दी ज्वर आराम ले देखा है। कुनैन से यह गुसखा उत्तम है। कुनैन परिणाम में लि करता है, किन्तु यह गुसखा घर हासत में लाभ ही करता है। घिया और सोंठ बराबर तीन तीन माग़े लेकर चूर्ण बना लेना। इस गुसखा सब तरह के जाड़े से आनेवाले ज्वरों में चमत्ता है।

(२)—मदार या भाक की अड़ दो भाग और कान्नीमिर्च एक भाग लेकर बकरी के दूध में पीसी। महीन हो जाने पर पने के बराबर गोक्षियाँ बना लो। जिसे जाड़े से बुझार आता हो उसे बुझार रुकने से पहले एक गोखी जल से निगलवा दो। भगवान की छपा के, २१ पारी में तो हर प्रकार का शीतज्वर छूट हो जायगा।

(३)—दो तोला कुटकी के काढ़े में १ माग़े पोपर का चूर्ण

मिखा कर ६।७ दिन पीने से रोज़-रोज़ आनेवासा जाड़ेका ज्वर अवश्य आराम होजाता है ।

( ४ )—अगर चौथेया आता हो तो रविवारको “चिरचिरी हो पत्ती” से आधो । पीछे उसी पत्ती को पीस कर, गुड़ में मिखाकर गोखो बाँध दो । ज्वर आनेसे पहले एक गोखी रोगी को सिखा दो । १५ तरह करनेसे एक ही पारी में या २।१ पारी में चौथेया उड़ जाता ।

( ५ )—रविवार के दिन “चिरचिरी की जड़” साकर, कुमारी कन्धा के हाथ से काते हुए सूत में बाँधकर, रोगी के हाथ में बाँध दे । ईश्वर कृपा से चौथेया नहीं आधिगा ।

( ६ )—“सफ़ेद कनेर की जड़” रविवार के दिन रोगी के कान पर बाँध देने से सब प्रकार के जाड़े के बुखार आराम होजाती हैं ।

( ७ )—बस, हरड़ और घी इन तीनों को घाग पर साबकर घूनी देने से विषम ज्वर नाश होजाती हैं ।

( ८ )—सफ़ेद धतूरा, रविवार को सखाइ कर, रोगी के दाहिने हाथ में बाँधने से, बहुधा, गीतज्वर एक ही दिनमें उड़ जाता है ।

( ९ )—उखू का पत्र और गूगल एक काली कपड़े में सफ़ेद कर बत्ती सी बनालो । पीछे इस बत्ती को घी में तर करके जलाओ और काजल पारो । यह नुस्खा हमारा भाकभूदा नहीं है । हिक्मत की एक पुस्तक में लिखा है, कि इस काजल के पाँखों में आँजने से चौथेया ज्वर जादू की तरह उड़ जाता है ।

( १० )—एक वर्ष से ऊपरके पुराने घी में ‘होंग’ घोटकर सूँघने से, सोलिस्वरान मज्जोदय सिद्धति हैं, चौथेया ज्वर ऐसे उड़ जाता है जैसे नवयौवना स्त्रियोंका मुँह देखने से सज्जनों की सम्मता उड़ जाती है ।

( ११ )—वही वैद्य गिरोमणि सोलिस्वरान महामय लिखते हैं, कि “अगस्त नामक वृक्ष के पत्ती का रस” सूँघने से चौथेया ज्वर जाता रहता है ।



( ४ )—अगर आंव गिरता हो और पैट में मरोड़े चसते हो तो “चिरचिर की जड़” पानी में घिस कर रोगी को पिताओ ।

( ५ )—आधी रसी या कम अफीम पर ७ खानेका सूना सपेट कर, रोगी को दिन रात में दो दफ्ता निगलवा देनेसे आंव के दस्त या पेचिश निश्चयदेह आराम होजाती है । एक दफ्ता हमने इसका बड़ा ही आश्चर्य प्रभाव देखा था ।

( ६ )—प्याऊ के रस में, ज़रा सी अफीम मिलाकर देनेसे दस्तों की बीमारी में बहुत लाभ होता है ।

( ७ )—कितनी ही बार पेचिशवाले रोगियोंको केवल दही और भात खानेसे आराम होते देखा है । अगर दस्तोंके साथ खर या सूजन हो तो दही भात न देना चाहिये ।

( ८ )—अगर किसी दस्तवाले रोगीको, दस्तोंके सिवा प्वास तेज़ी से लगती हो, उल्टियाँ होती हों और नींद न आती हो तो उसे ज़रा ज़रा सा जायफल का टुकड़ा खिलाओ । अवश्य आराम होगा ।

( ९ ) एक तोला जायफल को पीस, गुड़ में मिलाकर तीन-तीन मासे की मोलियाँ बना लो । जिसे अजीर्ण या बदहज्मी से दस्त लगते हों उसे आध आध घण्टे में एक एक गोली खिलाकर खपर से गर्म जल पिताओ । बदहज्मी के दस्त इस दवा से बहुत जल्दी आराम होते हैं ।

( १० ) दो मासे नाबिली' लेकर महीन पीस लो । पीछे उस चूर्ण को दही में मिलाकर बराबर ११ दिन खाओ । इस दवा से भारी से भारी ज़रतरह का अतिसार निश्चयदेह आराम होजाता है ।

( ११ ) बड़ का दूध नाभि में भर देने और नाभि के चारों तरफ़ जगामे से दस्त बन्द होजाते हैं ।

( १२ ) आम की छाल दही के पानी में पीस कर नाभि के चारों तरफ़ सगा देनेसे दस्त बन्द होजाते हैं ।

(१२)—कुछ चाँवसे लेकर घीमें पीस लो । पीछे उससे नाभि के चारों तरफ एक खँची दीवार सी बना दो । उस दीवार के भीतर, नाभि पर, चदरख का रस भर दो । थोड़ी देर इसी तरह रहने दो । यह दवा दस्त बन्द करने में राजा है । पानीके समान दस्त भी इससे बन्द होजाते हैं ।

(१३)—अगर जमाघुगोटे से दस्त लग रहे हों तो सवा दो माशे कतीरा खिस्ता दो दस्त बन्द हो जायेंगे ।

(१४)—बेलगिरी भून कर उसमें थोड़ी सी गन्धक मिलाकर पानेसे दस्त बन्द होजाते हैं ।

(१५)—क़रा सी अफ़ीम \* मिट्टीके ठीकरे पर भून कर खाने से पक्कातिसार अति शीघ्र आराम होजाता है ।

## हिचकी रोग ।

हिचकी मनुष्योंको अनेक बार सठ आती है और साधारण उपायों से मिट भी जाती है किन्तु जब वह किसी ऐसे मनुष्य को होजाती है जिसके यातादि दोष खूब सञ्चय होगये हों, अथ कूट मया हो जिसको दूसरे रोगोंने घेर कर जीर्ण कर लाता हो, जो अत्यन्त मेधुन करनेवाला हो और जो बूढ़ा हो तब वह प्रायःनाश

\* अफ़ीम की मात्रा रोगी की शक्ति कम आदि दसकर देनी चाहिये । यद्यपि यह कितने ही रोगों में अमृत का काम करती है मगर जरा भूल होनेसे रोगी को ममालय तक पहुँचा देती है । इसका मात्रा गरसोंके बानेस लेकर १ रती तक है ।

करके ही पौछा छोड़ती है । प्वर रोग में हिचकी का पैदा होना और यमराज का बुझावा आना एक ही बात है । आसुर्वेद में लिखा है —

काम प्राण हरा रोगा वह्मोनतुते तथा ।

यथा आसश्वासिका च हरतः प्राणमाप्नुवे ॥

“मनुष्य को प्राण नाश करनेवाले हैला सन्निपात प्वर वगैर, चनेव रोग हैं, किन्तु आस और हिचकी जितनी जल्दी प्राण नाश करते हैं और रोग उतनी जल्दी नहीं करते ।”

बह्वचैन में लिखा है —

यथाधिरिक्षोः पवनानुपृद्धो वज्र यथा वा सुरराज मुक्तम् ।

रोगास्तमैते सलुदुर्निवाराः आसः स्रद्धिकाच विलम्बिका च ॥

“जिस तरह जवाके जोर से बड़ी हुई ईश की अग्नि और इन्द्र के हाथ से छूटा हुआ वज्र दुर्निवार है, वैसे ही आस, हिचकी और विलम्बिका का आराम होना कठिन है ।”

हिचकी के पैदा होनेके सबब ।

दाहकारक, देर से पचनेवाले, अमिषान्दी, रुखे भोजन करने, शीतल अन्न पीने, शीतल अन्नमें खान करने, धूस, धूपाँ और पवन के सेवन करने, सोझा ठोने, बहुत रास्ता चलने, अममूच आदि वेगोंके रोकने और अन्न उपवास आदि करने से आस, खाँसी और हिचकी रोग पैदा होती है ।

यद्यपि हिचकी रोग ऐसा भयङ्कर है, तथापि हम चन्द अच्छे अच्छे उपाय लिखते हैं, जिनसे बहुत कुछ लाभ पड़ने की सम्भावना है ।

हिचकी का इलाज ।

( १ ) बाफ़-बाफ़ वक्त केवल “गहद” चाटनेसे असाध्य हिचकी आराम होजाती है ।

( २ )—काले उहद के बारीक चूर्ण को चिलम में रख कर पीनेसे हिचकी थाराम होती है । लेकिन भाग का भङ्गारा ऐसा लेना चाहिये जिसमें धूआं न हो ।

( ३ )—मोर का पङ्क जला हुआ तीन मासे लेकर, शहद में मिलाकर चाटनेसे हिचकी थाराम होती है ।

( ४ )—हप्पर की पुरानी रस्सी चिलम में रख कर पीनेसे हिचकी थाराम होती है ।

( ५ )—घाम के सूखे पत्ते चिलम में रख कर पीनेसे हिचकी थाराम होती है ।

( ६ )—पोदीने में शकर मिलाकर खाने से हिचकी थाराम होती है ।

( ७ )—बाँवलों के गर्म भात में चो कासकर खानेसे हिचकी में लाभ होता है ।

( ८ )—सैदा जल जल या घीमें पीस कर हिचकीवाले को सुँघाने से हिचकी थाराम होजाती है ।

( ९ )—हाथ पाँव बाँध देने, खास रोकने या प्राणायाम करने, अक्षमात डराने या गुस्सा दिखाने अथवा धुगो की बात कह देनेसे, अक्षर, हिचकी थाराम होजाती है ।

( १० )—बकरी के दूध में सोंठ पीटाकर, रोगी को वह दूध पिलाने से हिचकी थाराम होजाती है ।

( ११ )—मक्खी की पिटा दूध में पीस कर सुँघाने या सोंठ को गुड़ में मिलाकर सुँघाने से हिचकी थाराम होजाती है ।





# दन्त-रोग नाशक औषधियाँ ।

दाँतों में दर्द घब्रसर सर्दी, वादी, घोर गर्मी से हुआ करता है। लोग सर्दी के दर्द में ठण्डी दवा और गर्मी के दर्द में गर्म दवा इस्तेमाल करती हैं। ऐसा करनेसे दन्त पीड़ा घटने के बजाय बढ़ जाती है। इसवास्ते हम गर्मी सर्दी के दर्द के पहचानने की सही तरकीबें लिखते हैं —

गर्म जल मुखमें रखनेसे यदि दाँतों का दर्द कम हो जाय तो जानना चाहिये कि दर्द सर्दी से है। अगर शीतल जल मुखमें रखनेसे दन्त-पीड़ा कम हो जाय तो दाँत का दर्द गर्मीसे समझना चाहिये।

(१)—चिरचिर की पत्तियों का रस मिखास कर दाँतों में मलनेसे दन्तशूल पाराम होजाता है।

(२)—दाँत या छाढ़ के तखी 'कपूर' रखनेसे दाँत का दर्द पाराम होजाता है और कीड़े भी मर जाते हैं।

(३)—पीपल, कीरा और सैबानोन पीस कर दाँतों में मलनेसे दाँतोंका दर्द, उनका झिलना और मच्छों का फूलना पाराम हो जाता है।

(४)—हस्दी की महीन पीस कर उससे दाँतों को मलने और थोड़ी सी हस्दी एक कपड़े में रख कर दर्दवाले दाँत के नीचे रखो। इससे दर्द पाराम हो जायगा।

(५)—अगर सर्दी से दाँतों में दर्द हो तो अदेरख पर नमक लगाकर दाँतों के नीचे रखो।

(६)—अगर दाँतों में कीड़े हों और उनके कारण दाँतों में छेद

हो गये हों, तो छेदोंमें कपूर भर दो । इससे सब कीड़े मर जायेंगे और छेद बढ़ने न पावेंगे ।

( ७ )—अगर छ्दारके दानेके बराबर 'नीसादर' रुईमें सपेटकर दाँत के नीचे रखो और मुँह नीचा कर दो तो मुँह से प्याराम जल निकलकर दस्त पीड़ा पाराम हो जायगी ।

( ८ )—प्याज़ और कसौजी दोनों समान भाग लेकर चिलम में रखो । ऊपर से भाग रखकर तमाखूकी तरह पीओ । इस तरहसे मसूढ़ों की सूजन और दाँतों का दर्द पाराम होजाता है ।

( ९ )—चकरकरा और कपूर बराबर बराबर लेकर पीस लो । पीके इसे दाँतों पर मखो । इस गुसखे से हर तरह का दाँतों का दर्द पाराम हो जायगा ।

( १० )—अगर मसूढ़ों के फूसने से बहुत दर्द हो, तो गुनगुने लस के गरगरे या कुजे करो ।

( ११ )—अगर छटाई खाने से दाँत आम गये हों, तो ममक पीसकर दाँतों पर मखो ।

( १२ )—बारहसिंगे का सींग जलाकर पीस लेने और उसीसे दाँत माँगनेसे दाँत खूब साफ़ और मजबूत होजाते हैं ।

( १३ )—मसूरकी जलाकर दाँतों पर मखने से दाँत साफ़ हो जाते हैं ।

( १४ )—सीप को जलाकर दाँत ममने से भी दाँत मोती की सहीके समान होजाते हैं ।

( १५ )—माजूफस को महीन पीस कर दाँतों पर मखने से दाँत मजबूत हो जाते हैं और उनसे खूनधाना बन्द होजाता है ।

( १६ )—कासुन की जकड़ी कचनारकी जकड़ी, और मोल सिरि की सफड़ी —इन तीनों में से जो मिले उसे जलाकर राख कर लो । इनमें से किसी एक की राख से रोज़ दाँत ममने से दाँतों से खून धाना बन्द हो जाता है ।

(१७)—भुजी हुई, फिटकरी एक भाग, सुना हुआ तृतीया चीयाई भाग, और कत्था छेड़ भाग,—इसको कुट पीसकर मसून बनाने और इसी मसूनसे दाँत मलनेसे दाँत मसूत्र हो जाते हैं।

(१८)—नौसादर और घूना मिलाकर पागो में घोस गाढ़ा गाढ़ा सूँघने से दाँतों का दर्द कम हो जाता है।

## अर्जीर्ण नाशक उपाय।



त्वन्त जस पीने, विषम भोजन करने, मसूम खादि के वेगों को रोकने रात को जागने और दिनमें सोने से, सत्भाव के अनुकूल और इसका भोजन करने से भी नहीं पचता। इनके सिवा पराई सम्पत्ति देखकर जसने, छरने, गुच्छा करने सोम करने रक्ष शोक करने तथा दीनता खादि मानसिक कारणों से भी खाया हुआ भोजन मसो भाँति नहीं पचता है।

वद्वेषन में निष्ठा है कि जिनकी इन्द्रियाँ वश में नहीं हैं, जो जानवरों की भाँति वे प्रमाद खाते हैं, उन लोगों को ही अजीर्ण पैदा होता है। अजीर्ण अनेक रोग पैदा करता है। अजीर्ण के नाश हो जाने से सब रोग नाश हो जाते हैं। मूच्छा प्रक्षय, वमन, सुँह से सार गिरना ग्लानि और अम तथा मरण—ये सब अजीर्ण के उपद्रव हैं।

हम अजीर्ण और मन्दाग्नि के नाशार्थ चन्द अच्छे अच्छे नुसखे नीचे लिखते हैं। पाठक उन्हें यथाविधि बनाकर लाभ उठावें —

## हिंघाष्टक चूर्ण ।

सोंठ, कालीमिर्च, पीपर, अजमोद सेंधा नोन, सफ़ेद ज़ीरा, साहज़ीरा,—ये सातों चीज़ें बराबर बराबर लेकर कूट पीस लो । पीछे सब चीज़ों के पाठवें भाग की बराबर 'हींग' लो । हींग को धी में मून कर चूर्णमें मिला दो । वस, यही 'हिंघाष्टक' चूर्ण है ।

इस चूर्ण में से १ या चार माशे चूर्ण घी के साथ मिलाकर पचसे एक घास अथवा पचसे पाँच घासों के साथ खाने से खूब मूख बढ़ती है । किसी किसी के मत से वायु गोला भी नाश हो जाता है । जिनको मूख न लगने की शिकायत रहती हो, वह इसे अवश्य खावे ।

## महाअजोर्ण नाशक चूर्ण ।

इमली (छूली), अम्लवेत चीता, हरड़ सोंठ, गोख मिर्च पीपर, सेंधा नमक काला नमक सनिहारी नमक वायविडङ्ग स्याह ज़ीरा, सफ़ेद-ज़ीरा, अजमोद, पीर अखवायन,—इन पन्द्रह चीज़ों को बराबर बराबर बाज़ार से ले आओ । पीछे कूट पीस कर कपड़ छन कर लो और एक बोटल में भरकर कागजगाकर रख दो ।

इसकी मात्रा १ माशे से ४ माशे तक है । इसे फाँक कर थोड़ा ताज़ा या गर्म जल पीना चाहिये । दोनों भोजनके पीछे नित्य खाने से भोजन मसी भौंति पच जाता है और मूख खुलकर लगती है । अगर यह चूर्ण अजीर्ण पर सेवन किया जाय तो पत्थर समान अजीर्ण को भी भस्म कर देता है ।

## लवण भास्कर चूर्ण ।

धुमन्तर नोन ८ तोले, सखर नोन ५ तोले सूखा अनारदाना ४ तोले छोटी इलायची के बीज आधा तोना दासचीनी आधा तोना और विड़ नोन सेंधा नोन, धनिया, पीपर, पीपरामूल,

काका ज़ीरा तेजपात, नागकेसर, तासीसपत्र, अक्षवेत, कासीमिर्च सफ़ेद-ज़ीरा और सोंठ, हरिण दो दो तोले लो । पीछे, इन चठारह दवाओं को कूट पीस कर महीन छान लो और शीशी में भर कर रख दो ।

इस चूर्ण की मात्रा १ माशे से ४।५ माशे तक है । इसके सेवन करने से तिक्ती वायुगोला, मन्दाग्नि बादी बवासीर, संप्रहृषी, दस्तकृज, भगन्दर पेट और समस्त शरीर की सूजन, पेट का दर्द, खास, आमवात आदि बीमारियाँ आराम होती हैं । कैसा ही भारी पेट का रोग हो इसके विद्यासपूर्वक लगातार सेवन करने से अवश्य आराम होजाता है । यह चूर्ण और चूर्णों की तरह गरम नहीं किन्तु मानदिक है । भत मर्द खी, और वाक्क सब को सिवाय काम के हानि नहीं करता । दिन में तीन दफा सवेरे दोपहर और शाम को खाना चाहिये । गृहस्थियों की यह चूर्ण बनाकर अवश्य रखना चाहिये । वक्त पढ़ने पर यह बड़े भारी नैष्य का काम देता है ।

दस्तकृज में इसे गर्म जलसे, अजीर्ण, जड़ी उकारों या जी मिचलाने में ताज़ा जल से अथवा अर्ध सौंफ से तथा, संप्रहृषी, बवासीर और मन्दाग्नि में गाय की छाछ से लेना चाहिये ।

### अजीर्ण नाशक चूर्ण ।

सोंठ ३ भाग जीपर ४ भाग, अजमोद ३ भाग, अजवायन २ भाग सैंधानोम १ भाग, हरड़ १५भाग—इन सब दवाओं को कूट पीस कर छान लो और शीशी में भर कर रख दो । इसकी मात्रा १ से ५ माशे तक है । इसे ताज़ा जल से लेना चाहिये । इसके सेवन करने से पेट की गुड़गुड़ाहट, आम रोग, पेटका दर्द, दस्त साफ़ न होना और वायुगोला आदि नाश होती हैं और पत्यर समान अजीर्ण भी नाश हो जाता है ।

## अभिमुख चूर्ण ।

होंग १ भाग, बच २ भाग, पीपल १ भाग, चंदरख ३ भाग, भजवायन ५ भाग हरड़ ६ भाग, चीता ७ भाग और कूट आठ भाग लो। पीके सबको मिलाकर कूट पीस लो और खान कर शीशी में भर दो ।

इस बात नाशक अभिमुख चूर्ण को दही के पानी या निवाये लस के साथ सेवन करने से सदावर्त्त, अजीर्ण, तिल्ली और पेट के रोग नाश हो जाते हैं । जिसका शरीर गस्तता है और जो बवासीर से दुखी है उसकी शिथी यह चूर्ण अमृत है । यह चूर्ण अग्निदीपक, कफनाशक और गोले को मल करनेवाला है । यह "अभिमुख चूर्ण" कभी निष्फल नहीं जाता ।

## फुटकर उपाय ।

( १ ) अगर पेट फूल रहा हो और दस्तकाज हो तो नीबू के रस में 'आयफल' घिस कर खाओ । दस्त साफ होकर पेट हलका हो जायगा ।

( २ ) नीबू के रस में 'केसर' घोट कर पीने से अजीर्ण में बड़ा लाभ होता है ।

( ३ ) अगर किसी खानेसे अजीर्ण हो गया हो तो 'हस्तायची' खाओ ।



## विशूचिका या हैजा ।

### हैजे से बचनेके उपाय ।



फेका नाम सुनने से ही लोगों की धोती ठीकी हो जाती है। अब यह फेसता है तब सैकड़ों जीवों की सफाई करमें लगता है। बहुधा अच्छे अच्छे डाक्टर वैद्यों की दवाएं भी इस दुष्ट रोग के दमन करने में पीठ दिखा देती हैं। परन्तु अङ्गरेजों की इस सलाह के अनुसार कि 'Prevention is better than cure.' अर्थात् रसाज करने की बनिस्वत रोगका रोकना अच्छा है, मनुष्यों को रोगसे बचने के उपाय करने चाहियें। हम नीचे हैजे से बचने के छोटे से उपाय अपने पाठकों के उपकारार्थ लिखते हैं। आशा है, कि पाठकवर्ग इनके अनुसार चल कर अपने दुष्प्राप्य मानव जीवन की रक्षा करके हमारे परिचय की शार्थक करेंगे —

(१) अगर आपके नगर या गाँव में हैजा फैल रहा हो तो लड़के भाँम के पत्ते एक तोला कपूर एक रत्ती और होंग एक रत्ती — इन तीनों चीज़ों को पीस कर एक गोली बना लो। पीछे इस गोली में ६ मासे गुड़ मिलाकर, रात को सोने से पहले खा लो। जब तक हैजे का भय रहे रोज़ इसी तरह गोली बना कर रात को खाया करो। अगर यह गोली आप अपने गाँव में सबको बता देंगे तो आपकी पुष्ठा होगा इस गोली के नित्य खानेवासे पर हैजा अपना हमला नहीं करता, यह बात आज़मा-कर देख ली गयी है।

## दूसरा उपाय ।

रातको जब खाना खा चुको, तब थोड़ी सी 'प्याज़' कूट कर उस का रस निजास लो । उसमें १ चने बराबर हींग, १४ माशे सौंफ और १॥ माशे धनिया मिखाकर खाजाओ । रैने के समय रोज रातको अच्छे शरीर में यह तुसखा इस्तेमाल करने से रैना कदापि न होगा । इस तरीक़ी के सिवाय नीचे लिखी कुछ बातों पर भी ध्यान करना जरूरी है —

( २ ) घासी भोजन मत करो ; खासकर तेन्त के बड़े, पकौड़ी आदि न खाओ ।

( ३ ) जल साफ़ पीओ और अधिक मत पीओ ; क्योंकि दूषित जल पीने या छोटे के छोटे जल भुक्ताने से भी रैना हो जाता है ।

( ४ ) नियत समय पर भोजन करो । कभी कम और कभी अधिक भोजन मत करो ।

( ५ ) दिन में न सोओ और रात में न जागो ।

( ६ ) किसी तरह का नशा मत करो । विशेष कर मदिरा ( शराब ) मत पीओ । यदि नशा हो करना हो तो बहुत कमकी सी "मद" पीओ । देखा गया है, कि इसकी सी मद पीनेवालों को रैना नहीं होता ।

( ७ ) कौसा ही भारी शुक्रसान या और कोई दुर्घटना हो जाय, किन्तु रैने के मौसम में शोक मत करो ।

( ८ ) गर्म स्थानसे आकर एकाएकी ठण्डी जगहमें न घुस जाओ और कहीं से आकर गर्म देह में झटपट शीतल जल मत पीओ ।

( ९ ) हर रोज़ जीर्ण पचनेवाला खाना खाओ और जहाँ तक हो सके कुछ कम खाओ । रात में इस बात पर ज़ियादा ध्यान रखो क्योंकि रातका भोजन कठिनता से पचता है और अजीर्ण होजाता है । अजीर्ण ही रैने की जड़ है ।



(१०) — हैजे के मौसम में कपूर का चिराग जलाओ । रात, दिन या रुमास में कपूर रखो और उसे बार-बार सूँघो ।

(११) — मकान को खूब साफ़ रखो । मकान के मैसे रखने से हवा बिगड़ जाती है । बिगड़ी हुई हवा और मैसे जल से हो प्रायः हैजा फैला करता है ।

(१२) — अगर बहुत ही जोरसे बीमारी फैल रही हो और मनुष्य पर मनुष्य मरते हों, तो अपने वास-स्थानको छोड़कर चन्द रोज़ के लिये ऐसे स्थानमें जा बसो जहाँ कुछ बीमारी न हो और जहाँ का जल-वायु स्वास्थ्य के लिये सामंदायक हो । स्थान छोड़ देनेसे अपनेका नेक मनुष्योंको बचाने बच आती है । यही कारण है कि जब भू-रेकों की छावनी में हैजा होता है, तब वह लोग पसटनको लेकर जङ्गल में जा पड़ते हैं ।

(१३) — हैजेके समयमें, तेज़ दस्तावर दवा भूलकर भी न खो और हैजेसे लोगोंको मरते देखकर कभी भयभीत मत हो । हैजे और भेगसे जो मरते हैं वही पहले मरते हैं ।

## हैजेके लक्षण ।

हैजेकी प्रथम अवस्थामें, रोगीका जो मिचसता है फिर बारम्बार वमन और पतले दस्त होते हैं । दूसरी अवस्थामें, जोभमें कांटे पड़ जाते हैं प्यास का जोर बढ़ जाता है नाड़ी की धार मन्दी पड़ने लगती है और कुछ-कुछ बेहोशी होने लगती है । तीसरी अवस्थामें एकदम होम-हवास नहीं रहता, संज्ञा नाश होजाती है, हाथ पैर ठण्डे पड़ जाते हैं और उनमें तगसुज या बाँझंटे पाने लगते हैं, आँखें चन्दर की धुस जाती हैं होठ और नाखून कुछ काले से या नीले पड़ जाते हैं और विचक्रियाँ चलने लगती हैं तथा पेशाब नहीं उतरता ।

## असाध्य रोगके लक्षण ।

रोगी के हाथ पैरोंमें ऐंठन अधिक हो, आवाज़ बैठ गई हो, बल विलुप्त हो गया हो, भीतर से शरीर जलता हो और ऊपर से ठण्ड लगती हो, बचैनी के मारे रोगी घबराता हो प्यास के मारे गले में कांटे पड़ गये हों पेशाब न उतरता हो, सांस रुक रुक कर आता हो या सांस खेते समय गसा खर खर करता हो, नाड़ी रुक रुक कर चलती हो और हिचकियाँ आती हों,—अगर ये लक्षण हों तो समझना चाहिये कि रोगी शायद ही बचेगा । ऐसे रोगी के आराम होने की पक्की आशा नहीं करनी चाहिये ।

अगर उपरोक्त लक्षणों के सिवा रोगीके हाथ पाँवों के नाखून दाँत और होठ नीले या कासे हो गये हों, विलुप्त होय न हो, पार्श्व भीतर घुस गयी हों और हाथ पैरों के जोड़ ठीले पड़ गये हों, तो समझना चाहिये कि रोगी कदापि न बचेगा । अगर ऐसे लक्षणोंवाला रोगी बच जाय, तो समझना चाहिये कि उसने फिर से नया जन्म लिया है ।

## साध्य रोगके लक्षण ।

अगर रोगी की वमन बन्द हो जायँ, थोड़ी थोड़ी नींद आवे सगी शरीर गर्म बना रहे, रोगी तीन चार दिन निवास जाय और बीचमें कोई बात फफुका उपद्रव न उठे, तो जानना चाहिये कि रोगी अवश्य आराम होजायगा ।

## हैजेवाले की सेवा-सुश्रुता ।

हैजे के रोगी को खूब साफ कमरे में साफ बिछोनों पर सुलाओ और उसका पादामा तथा कय जस्दी जस्दी साफ करवा दो ताकि घरकी हवा न बिगड़ने पावे । उसके पास थोड़ा सा कपूर रख दो और उसे बारम्बार कपूर सुँघाते रहो । रोगी को धैर्य देते रहो और

घबराने मत दो । अगर नज़दीक ही कोई अनुभवी और नामी वैद्य हकीम या डाक्टर मिले तो उसका इलाज कराओ । यदि वैद्य हकीम न मिले, तो हमारी नीचे लिखी हुई तरकीबों से काम निकालो । असल इलाज तो अभी हो सकता है जब कि चतुर चिकित्सक रोगीके पास हो । अगर वैद्य हकीमके न मिलने पर, कुछ न कुछ सपाय तो अवश्यही करना चाहिये । यदि थोड़ी सी अकल से काम लिया जाय, तो हमारी नीचे लिखी हुई दवाइयों और तरकीबों से अनेक रोगी बच सकते हैं ।

### हैजेकी गोलियाँ ।

अफ़्रीम आयफस सोंग, केशर औरकपूर,—इन पाँचों चीज़ोंकी छ'क' भाँगे बराबर-बराबर, सेकर खरक में मिलाकर खूब घोटो । पीके दो दो रस्ती की गोलियाँ बना लो ।

जब तक दस्त और बमन चाराम न हो जायें तब तक एक एक चप्टे पर एक एक गोली "गर्म जल"के साथ रोगीको निगलवाओ । कम सम्बवासों को पाँची गोली दो । यह गोलियाँ आज़माई हुई हैं । इन से हैजे में अवश्य सपकार होगा । जब रोगी को प्यास लगे, तब थोड़ा थोड़ा जल दो । चाराम हो जाने पर, जब खूब भूख लगे तब साबूदाना पका कर खिलाओ ।

### कुचलेकी गोलियाँ ।

शोधा हुआ कुचला \* ६ भाँगे, अफ़्रीम ६ भाँगे और सफ़ेद गोसमिर्च ६ भाँगे —इन तीनों को मिलाकर बदरख के रसमें घोटो पीके एक एक रस्ती की गोलियाँ बना लो । जब रोगी को गोली देने का काम पड़े, तब हर एक गोली में दो भाँगे सोंठ का चूर्ण और इतना ही गुड़ मिलाकर रोगी को खिलाओ । यह गोलियाँ हैजा और अतिसार दोनों में फायदेमन्द साबित हुई हैं । अतिसार में दिन में

\* कुचला मोचने की तरकीब इसी पुस्तक के २८२ वें पन्नेके फुट-नोट में देखो ।

तीन या चार गोली दो । अगर हैजे में, रोग का ठँग देख कर, घण्टे घण्टे या दो दो घण्टे में गोली दो ।

### आक की गोलियाँ ।

मदार यानी आक की जड़ दो तोला साकर, उसमें दो तोला ही बदरख का रस डालो और उन दोनों को खरस में डालकर खुब घोटो । जब ससाला गोली बनाने लायक घुट जाय, तब गोसमिर्च के समान गोलियाँ बना लो । दो-दो या तीन तीन घण्टे पर एक एक गोली हैजेवाले रोगी को खिलाओ । बाक बाक समय इन गोलीयों से भरते हुए आदमी भी बच गये हैं ।

### हैजेके आराम करनेके सरल उपाय ।

(१)—नीला कपड़ा जलाकर उसकी राख मनुष्य के पेशाब में मिलाकर पोओ । सुना है कि हैजे के आसार मकर घाते ही बहुत से आदमी अपना पेशाब पी लेते हैं और हैजे से बच जाते हैं ।

(२)—अगर हैजा होआय और कोई दवा या इकीम वैद्य न मिले, तो प्याक कूट कूट कर उसका रस निकासो और हैजेवाले को छ छ मात्रा रस घण्टे-घण्टे में उस वक्त तक पिनाओ, जब तक कि वह आराम न हो जाय ।

### उपद्रव शान्तिके उपाय ।

#### प्यास ।

अगर प्यास का कोर न घटे तो चर्क सौंफ आधा पाव चर्क गुलाब एक छटाक चर्क पोदीना एक छटाक और पानी की बर्फ आधा पाव — इन चारों को या इनमें से जो वक्त पर मिल सकें एक मिट्टीके कोरे बर्तनमें मिलाकर रख लो । जब रोगी पानी मांगे तब दपया दपया भर के चम्दाक से रोगीको यही चक्के पिनाते रहो । इस

मुसफ़े से प्यास तो अवश्य ही कम होजायगी साथही वमन में भी फ़ायदा होगा ।

(२)—अगर ऊपरके चर्क वगैर न मिलें तो धुली हुई भाँग दो रत्ती, सोंफ़ दो माशें और छोटी इलायची एक माशे,—इन सबको पौसकर एक मिट्टी के बरतन में, आधा सेर ताज़ा अलू में, कपड़े से छान लो । इसमें से ज़रा-ज़रासा पानी रोगी को २५।३० बार पिलाओ । इस मद्ध जलके पीनेसे प्यास मिटकर पेशाब साफ़ होना ।

(३)—अगर मद्ध-अलू न बन सके तो ज़रा ज़रा सा “जायफल” का टुकड़ा रोगी को खिलाओ अथवा जायफल को कुचल कर काढ़ा बना लो और वही रोगी को पिलाओ । इससे प्यास अवश्य ही कम हो जायगी ।

## वमन ।

अगर उपरोक्त दवाओंसे वमन यानी उल्टी होना बन्द न हो, तो चौकोर पतले काग़ज़ पर राई पीस कर लपेट दो । पीछे उस राई के काग़ज़ को पिट पर चिपकादो । जब ज़क़न होने लगे, तब उसे उतार लाओ । इस तरकीब से वमन बन्द हो जाती है ।

## शरीर की ऐंठन ।

अगर हाथ पैरों में बाँट्टे आते हों शरीर जीतल होगया हो और नाड़ी की चाल मद्धो पड़ गई हो तो हाथों की कलाई और पैरों की एड़ियों पर राई का पल्लस्तर रख दो । अगर मिल सके तो विषगर्भ तेल, तारपीन का तेल और कपूर —इन तीनों को मिला कर समस्त शरीर या हाथ पैरों में फ़रफ़राते के माफ़िक मलते रहो । इस तेल की मासिश उस समय बन्द करो जब नाड़ी चलने लगे, बाँट्टे घाना बन्द हो आय और शरीर में गर्मी आ जाय । यह तरकीब इस समय खूब काम देती है ।

## पेशाब खोलना ।

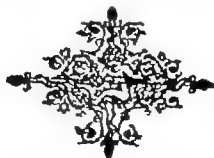
अगर दस्त काय भीर प्यास वगैर कम हो जावे या बिस्कुत बन्द हो जावे, लेकिन रोगीका पेशाब न खुला हो, तो अफसत छोड़ कर औरन उसके पेशाब खोलने की तरकीब करनी चाहिये ।

( १ )—साफ साबुन ६ मासे, कसमी गोरा ६ मासे और कपूर २ मासे,—इन तीनों को पानी में खूब फेंटकर एक जीव कर लो । पीछे इस पानी को काँच की छोटी सी पिचकारी में भरकर रोगी की पेशाब की इन्दी के मुँह में लगाकर छोड़ दो । अब तक पेशाब न बतरी तब तक २।३ बार पिचकारी लगाओ । अवश्य ही पेशाब खुल आयगा ।

( २ )—राई का पल्लदार कमर पर रखी चबवा ज़रा सा कपूर सूखेन्द्रिय के मुँह पर रखो ।

( ३ )—टेसू के फूल चाँची छटाँक भीर कसमी गोरा चाँची छटाँक—इन दोनों चीज़ोंको पत्थर की सिख पर, पानीसे महीन पीसकर, रोगीके पेड़ू पर रख दो । अगर चाँचे घण्टे में पेशाब न खुल जाय तो यही लेप फिर पेड़ू पर लगा दो ।

( ४ )—केवल 'कसमीगोरा' दो तोखा लेकर पानीमें महीन पीस लो । पीछे, एक साफ कपड़े की पसी चसी शीरे के अल में तर करके, नाभि के नीचे, पेड़ू पर रख दो । इससे भी पेशाब खुल आयगा ।



## स्तम्भन वटी ।

अ

करकरा सोंठ, लोंग, केशर, पौपर, आयफल, जाविषी घीर सफ़े-चन्दन—इन में से हर एक एक माथे की चौर चप्पीम दो तोले लो। पहली चकर करा बगैर को झूट पीसकर महीन चूर्ण कर लो। पीछे चूर्ण में चप्पीम मिला दो और चावी चावी रस्ती की गोखिया बना लो। एक गोली गहद के साथ खाकर ऊपर से दूध मिस्री पीओ। यह गोखिया स्तम्भन के लिये अच्छी है।

## उपदशके धावोंकी मलहम ।

क

त्वा दो माथे, बेकसड़ी दो माथे नीला घोया एक रस्ती एक नग सड़ी सुपाही की राख, एक नग पीली लौड़ी की राख,—इन सबको झूट पीसकर महीन कपड़े में छान लो। पीछे दो तोले गायके घी या मक्खन को १०८ बार आँखों की धावों में घो लो। धुमे हुए घी में उपरोक्त चीजों मिलाकर एक बरतन में रख दो। इस मलहम के छगाने से गर्मी के साथ चक्कर मिट जाते हैं।

बनिर की जड़ पानी में घिस कर, धावों पर छगाने से उपदंशकी चसाध्य पीड़ा शांत हो जाती है।

## विच्छूका ज़हर उतारनेके उपाय ।

**प**

हाड़ी देशों और मारवाड़ प्रान्त में विच्छू बहुत तायत से होते हैं। बाक-बाक विच्छू तो ऐसे फहरते होते हैं कि उनके काटने से घादमी मूर्च्छित हो जाता है और कभी कभी मर भी जाता है। पत इस अपने पाठकों के उपकारार्थ विच्छू के ज़हर उतारनेके चन्द उपाय नीचे लिखते हैं :—

(१)—सव्यानाशी की जड़ की छास पान में रख कर, खिसाने से विच्छू का ज़हर उतर जाता है। अगर इसके साथ ही प्याक के दो टुकड़े करके विच्छू के डह पर लगाये चाहिये।

(२)—कनेर की जड़, पानी में घिसकर, विच्छू के डह पर लगाओ और घी पिनाओ। इस तरीक़ी से साँप और विच्छू दोनों का विष उतर जाता है।

(३)—कपास की पत्ते और राई, एक साथ पीसकर, डह पर सेप करने से विच्छू का ज़हर उतर जाता है। अगर रविवार के दिन, कपास की जड़ खोदकर निकाल साई जावे और विच्छू के काटे हुए रोगी को खाने को दो जावे तो और भी जल्दी फ़ायदा हो।

(४)—कड़वे नीम के पत्ते या नीम के फूल चिलस में रखकर, ऊपर से विना धूप का अङ्गारा रखकर तमाखू की तरह पीने से विच्छू का विष उतर जाता है।

(५)—जिस शक्ल को विच्छू ने काटा हो, उसे कड़वे नीम के पत्ते खाने को दो और उससे कह दो कि मुँह बन्द रखे यानी मुँह की भाष बाहर न जाने दे। पीछे कोई दूसरा घादमी उसके



उस कान में फूँक मारे जिस तरफ बिच्छू ने काटा न हो । जिस तरफ बिच्छू ने काटा हो उस तरफ के कान में फूँक न मारे ।

(४)—कुचसे का घीज या जड़ पानी में घिसकर बिच्छू, हाँस आदि जहरी जानवरों के छद्म पर सगाने से सड़कर उतर जाता है ।

(७)—चिरचिरी की जड़, पानी में घिसकर, काटे हुए स्थान पर लगाओ । साथ ही चिरचिरी की जड़ पानी में घिसकर घोल दो और वही पानी बारम्बार घोड़ा घोड़ा बिच्छू-काटे हुए भादमी को पिछाओ । सब वह पानी रोगी को कड़वा लगने लगे, तब समझ लो कि विष उतर गया ।

(८)—तीन चार रत्नी कपूर पान में रखकर खिसाने से भी बिच्छू आदि जहरीले जानवरों का जहर उतर जाता है ।

## ♦♦♦♦♦ सर्प-विष उतारनेके उपाय । ♦♦♦♦♦

शष्पस यह चाहे कि मुझ साँप का विष न चढ़े,  
**जो** उसे हर रोग सवेरे कड़वे नीम के पत्ते चबाने की  
 आदत डालनी चाहिये । जो शष्पस बिना चूके  
 रोक नीम के पत्ते चबाता है, उस पर निश्चन्देह  
 सर्प विष असर नहीं करता ।

(२) अगर किसी मनुष्य को साँपने काटा हो, तो उसे कड़वे नीमके पत्ते, जमक और कासीमिर्च चबाने की दो । यदि उसे नीमके पत्ते कड़वे न मालूम हों, तो समझना चाहिये कि अवगत्र सर्प ने काटा है । जब तक जहर न उतर जाय बराबर नीमके पत्ते चबाते रहो अथवा नीमकी जाल या पत्तों का रस निखास निकाल कर पिछाते रहो, जब नीमके पत्ते या रस कड़वे लगने लगे तब

समझना चाहिए कि काहर उतर गया । प्रायः सभी गाँव गँवईवाले साँप के काटे हुए की नीम के पत्ते चबवाया करते हैं ।

(२)—नीम की मिश्रीय छेड़ पाव, पानी में पीसकर पिसाने से उबटियाँ होने लगती हैं और भस्कर सर्प विष उतर जाता है ।

(३)—कड़वी तुम्बी के पत्ते भयवा उसकी अड़, पाव भर जल में पीसकर साँपके काटे हुए की पिसाने से वमन होकर विष उतर जाता है ।

(४)—कासीमिर्च एक भाग, सेंधा नमक एक भाग, और कड़वे नीम के पत्त दो भाग,—इन तीनों को पीस कर शहद के साथ देने से सभी तरह के विष उतर आते हैं ।

(५)—सफ़ेद कनेर के सूखे फूल, कड़वी तम्बाकू और छोटी इलायची के बीज, इन तीनों को महीन पीसकर कपड़े में छान लो, पीछे जिसे साँप काटे उसे सुँघाओ । इस से सर्प विष उतर जाता है ।



## अफीमका विष उतारनेके उपाय ।

अफीम एक प्रकार का फल है। इसको मात्रा से अधिक खा लेने से मनुष्य मर जाता है। बहुत सी कर्माशा स्त्रियाँ अपने घरवालों से भगड़ा करके अफीम खा लेतीं और अपने कुटुम्बियों का दम नाकमें कर देती हैं। अतः हम अफीम के फल उतारने के चन्द परीक्षित उपाय लिखते हैं —

(१)—सैकफल छ' माघे सेंधा नीम छ' माघे और पीपर ३ माघे,—इन तीनों चीजों को एक जाँड़ी में, घेर भर पानी डाल कर, गर्म करो; जब अढ़ाई पाव पानी रह जाय उतार लो। अफीम खानेवाले को यही पानी कुछ गर्म गर्म पिना दो। इस से घमन होकर अफीम उतर जायगी।

(२)—चार या पाँच माघे होंग पानी में घोस कर पिना दो। अफीम का फल उतर जायगा। अगर अफीम की डिब्बी में होंग का छोटा सा टुकड़ा रख दिया जाय; तो अफीम का कुछ भी असर नहीं रहता।

(३)—रीठे का पानी बनाकर पिशाने से अफीम एक दम निकली हो जाती है। रीठे और अफीम का बैर है।

## निद्रा नाशके उपाय ।

(१)—काकजड़ा सिर में बाँधने से नींद आजाती है।

(२)—हरी भाँग की पत्तियाँ बकरी के दूध में पीसकर तसवों में सगाने से नींद आजाती है।

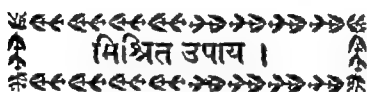
(१)—खी का दूध नाक में टपकानेसे मेजे की खुशगुली दूर हो कर नौद आजाती है ।

(४)—भोजन करने के घण्टे दो घण्टे बाद गर्म जल से स्नान करने, और चक्की की आवाज़, जल बहने के शब्द एवं वृक्षोंके पत्तों की खड़खड़ाहट से मनुष्य को नौद आजाती है ।

(५)—काकमाखी की बहुत छोटी में बाँधने से नौद आजाती है ।

(६)—अमरुसी और परण्डो का तेल बराबर बराबर लेकर, काँसी की घासी में रखकर, काँसीकी कटोरी से घोटो । पीछे नौद न आनेवाले की आँखों में धाँजो । फौरन नौद आजावेगी ।

(७)—जायफल घी में घिसकर पलकों पर लगाने से नौद आजाती है ।



आग से जला हुआ घाव ।

आग से जली हुई जगह पर अमरुसी का तेल और घूनेके छपर का मितरा हुआ पानी लगानेसे बहुत लाभ होता है । अथवा "घी स्वार का सुपाव" जली हुई जगह पर लगानेसे जसन तत्काल बन्द होजाती है ।

बद या गाँठ ।

बीज के बीज पानी में घिसकर बद, बाघी या गाँठ पर लगाने से लाभ होता है, अथवा कुबसे का बीज और समन्दर फल, जल में घिसकर लगाने से बद में फायदा होता है । गन्देबिरोले का शीरा बद या गाँठ पर लगा देनेसे गाँठ बैठ जाती है ।

## फोड़ा पकाकर फोड़ना ।

अगर फोड़ेमें बहुत दर्द हो तो "कासा अगर" घिसकर लगा दो। अगर फोड़ा या गाँठ अगर पकानी हो तो अलसी के आटे में ज़रा सी हल्की मिखाकर पानी से पुष्टिस बनाओ और फोड़े पर गर्म गर्म बाँधो तो फोड़ा फूट जायगा। अगर जल्दी न फूटे तो अलसी के आटे में ज़रा सा नमक और जल्दी कबूतर की बीट मिखाकर पुष्टिस बनाओ। यह पुष्टिस बहुत जल्दी फोड़ा फोड़ देती है।

ध्यान को भूँजकर उसमें जल्दी और घी मिखाकर पुष्टिस बनाओ और यह या गाँठ पर रखो, फौरन फूट जायगी।

## नार या बाला ।

अगर नार या बाला निकले तो उस पर कुचले का बीज पानी में पीसकर लगाओ अथवा कड़वे नीम के पत्ते पीसकर लगाओ।

## खुजली ।

पुराने नीम की लकड़ी पानी में पीसकर लगाने से खुजली आराम होजाती है। अथवा कड़वे नीम के बीज, पानी में पीसकर, शरीर पर लगाने से खुजली आराम होजाती है और सिर में लगाने से सिर की जूँएँ भर जाती हैं। गाय का गोबर शरीर पर मलकर मर्म जल से झाग करने से खुजली आराम होजाती है चमेली के तेल में कपूर घोटकर शरीर में मालिश करके, झाग करने से ४-५ दिन में खुजली आराम होजाती है।

## मुहाँसे ।

आयफल दूध में घिसकर बराबर कुछ रोज़ लगाने से अदानी की फुन्सियाँ मिट जाती हैं।

## फोते बढ़ना ।

छोटी इन्द्रायण की जड़ का चूर्ण चरखी के तेल में पीसकर दिनभर

में चार पाँच बार लगाने और दो मासे इन्द्रायन का पूर्ण फाँक कर  
गाय का दूध पीने से अल्दी फायदा नज़र आता है ।

## शर्करोदक ।

तप्त पानी में सफेद चीनी या मिश्री घोलकर शर्वत  
सा बना लो । पीछे उस में एक चाँवल भर कपूर,  
एक सोंग, एक इलायची और चार मोसमिर्च पीस  
कर मिला दो । इसी को विद्वान लोग शर्करोदक  
कहते हैं । यह शीतल, वीर्यवर्धक दस्तावर, हृषिकारक, स्वादिष्ट  
और हलका होता है । इससे नादी, पित्त, मूच्छा, वमन, प्यास,  
दाह और ज्वर भाग्य होता है ।

## शरबत गुलाब ।

शाब के फूल एक पाव साकर साज़ कर लो; क्योंकि  
इनमें सिद्धी मिस्री रहती है । पीछे फूलों को च-  
ढ़ाई सेर जल में रात भर भोगने दो । सबेर इनको  
चीनी या कसईकी कढ़ाही में साखकर आम पर जोश  
दो ; जब आधा पानी रह जाय कढ़ाही धूम्रुहे से उतार लो । पीछे,  
पानी फागकर नितार लो । जब गुलाब का पानी नितर जाय तब  
चढ़ाई सेर साफ़ चीनी में वही गुलाब का पानी साखकर आम पर प  
कापो । जब उबाल आने लगे तब उसमें दूध और जल मिलाकर

देते रहो । जब सेंच साफ़ हो जाय, तब चायनी देखो । क़रा को चायनी एक ककड़ी या पत्थर पर टपकाओ, यदि वह अपने स्नान से न बड़े तब समझो कि शरबत तैयार हो गया । यदि वह चायनी पांच मिनट में बहुत ही गाढ़ी हो जाय, या जम जाय तो उसमें घोर पानी देखर पकाओ । बहुत गाढ़ी चायनी हो जाने से शरबत बोटलों में क़न्द के माफ़िक जम जायगा । शरबत बग़ैर किसी छस्तादबे छीछने घोर अपने हाथ से उस के सामने बग़ाने से अच्छी तरह चाति है ।

### पसलीका दर्द ।

अ

गर किसीको पसलीमें दर्द हो तो क़रा सा "सिन्दूर" ग़हद में मिसाकर एक साफ़ कपड़े पर लगा लो । पीछे उसे दर्द-स्थान पर चिपका दो घोर सिसमते हुए कपड़े को भाग से सेक दो । भाग शरीर से दूर रखो केवल ममक लगने दो । इस तरकीब से पसली का दर्द फ़ौरन धाराम होजाता है । यह तरकीब हमें बाबू भगवान दास भागवत, धन्यनर पोष्टमाष्टर ने बताया है । आपका कहना है कि यह तरकीब हमारे अनेकों बार की आजमाई हुई है ।

(३)—अगर "गारायण तेल" मिले तो पसली के दर्द पर उसकी मासिध करो घोर पुरानी रुई से उस स्थान को बंधो घोर घोंड़ी देर बाद वही रुई उस अंगह बांध दो ।

### महा सुगन्ध तैल ।

१ चन्दन, २ कीसर, ३ लस, ४ प्रियङ्गु, ५ छोटी रसायनी, ६ गोक्षीर, ७ मोवाग, ८ अमर ९ कस्तूरी, १० कपूर, ११ जावितो

१२ वायफक, १३ कङ्कोक, १४ सुपारी, १५ खोंग, १६ मसी, १७  
 कटामासी १८ कूट, १९ रेषुका, २० तगर, २१ नागरमोधा, २२  
 मवीम मख, २३ व्याघ्रका साका, २४ वास, २५ दोना, २६ खौखेयक,  
 २७ चोरक, २८ गेलीय, २९ ऐसुभा, ३० सरक, ३१ सतवन ३२ साख  
 ३३ पावसा, ३४ सामयककटक, ३५ पद्याक, ३६ वाय के फूस ३७  
 पुष्परीक, ३८ कधूर से सब छोले पन्सारी के यहाँ मिलेंगी ।<sup>१०</sup>

उपरोक्त बहुतोंसे चीनी को खूब ठेस भासकर पन्सारी को दूकान  
 से बराबर तीन तीन मासे से खावो, पीछे इनको कूट पीसकर,  
 पानीके साथ सिख पर, भाँगकी तरह, पीसकर सुगदी बना लो । इसके  
 बाद चुल्हेमें भाग्य अलापो, एक कलईदार कड़ाही में तैयारकी हुई  
 सुगदी रख, ऊपर से चार सेर कासे, तिनोंका तेस थीर सोखड़े सेर  
 पानी डालो, पीछे कड़ाही को चुल्हे पर रख, घीरे धीरे तेस पकावो ।

• पीठ—

मख—यह सुवर्णित द्रव्य है । इसके न निखरेपर “ओनके फूस” से सजते हैं ।

रेवका—बायोनिर्भ या सू नके कदम बीज होते हैं । कोई रीय गन्तव्य के बीजों की बीर  
 कोई नइही के बीजों की रेवका कहते हैं ।

खौखेयक—इसे राजाज नावामें “सुनैर” कहते हैं ।

मेमिह—यह कारकरीकाके बीर वृत्ति करोका के नामसे प्रसिद्ध है ।

सामयक कटक—इसे हिन्दोमें “कानकक” भी कहते हैं । इसका रस पीखा बीर मद  
 बनो होती है । यह सुवर्णित द्रव्य है ।

मसी—मसी या मसिका सुवर्णित द्रव्य है । इसका व्यवस सू नके कदम बीजा है । यहों-  
 यहीं इसे पवारी का पकासी भी कहते हैं ।

पुष्परीक—इसे पुष्पिका का पुष्परी भी कहते हैं । सुवर्णित द्रव्य है । इसके पत्ते हरे,  
 पून मेंमभी बीर ककड़ी पीछी होती है ।

काका—सुवर्णित द्रव्य है । कोई कोई इसे “अकररक” भी कहते हैं ।

बीना—इसे “बनना” भी कहते हैं । वर्तमान बहुत ही सुवर्ण होती है । पत्तोंपर खर्चा  
 खा होता है ।

सतवन—इसे “बतीना” (बनयक) भी कहते हैं ।



जब पानी जल जाय, सिर्फ़ तैल रह जाय, तब उसे कपड़े में छानकर मोतियों में भर कर कागज लगा दो ।

इस तैल की मासिज करके से बिल्ली सुटाई नाश होकर शरीर खूब सुन्दर और सुछोका हो जाता है, बदन में ताकत आती है तेज बढ़ता है, रूप खिलता है, और खान-खुजली वगैरह चर्म-रोग निवृत्त हो जाते हैं । यदि कोई शख्स वर्ष का महीने इस को लगाता रहे तो गायब बूढ़े से जवान भी हो जाय ।

१२

## चन्दनादि तैल ।

स

फिद चन्दन, साब चन्दन, पतङ्ग, दादहल्ली, भगर, कासी भगर, देवदाह, धूप सरस, कमस, पारिस, पोपस का पचाह, जपूर, कस्तुरी, वेदमुग्क, मिशारस, किमर, जायकह, लींग, बडो इसायची, छोटी इसायची, जावित्री, काङ्कोक, दासचीनी, तेजपात, नागबेगर, खस, सुगन्धवाला बासकह, तज, बन्सखोचन, भूरिहरीला, नागर

बतङ्ग—बाल चमक होती है । बीवी इहे रक्त के काल में खाते हैं ।

दादहल्ली—बहुत पोथी चमक होती है । इसके पत्राफ में “हल्ली” से कहते हैं ।

भगर—बीबा की बोचके बगल बिचनी लारी, पानीमें जलने से बीइके समान रूप लाल और रक्त में कासी की गड़ी चमक होती है ।

धूपहरण—पत्ते ठाक से से होते हैं । बकड़ी में से बोइ या निचलता है ।

मिशारह—बिलीदे के रक्त के समान बिचनी, रूप के रक्तवा, सुगन्धित भीचसा होता है ।

बडोह—इहके पत्राफ में “जावित्री” से कहते हैं ।

बडिवा—इसे “बडीगा” भी कहते हैं । इसमें नाई बहुत होती है, इसीसे इसे बडिवा कहते हैं । यह सुगन्धित बकड़ी है ।

मोघ्रा, रेणुकाके बीज, फूसमियङ्गू, सोषाम गूगल काष्ठ, मसू, मजीठ तगर, मोम, शल, धातुके फूस, और गठियन, इनको बाझार से साकर रखो ।

उपरोक्त ४३ दवाइयाँ तीन तीन भागों में लेकर कूट पीसकर, सिंग पर अच्छे साथ खुगदी बना लो। फिर “महासुगन्ध तेल” की तरह कसईदार कड़ाही में खुगदीकी, चार सेर कासे तिलों का तेल और सोलह सेर जल काकसर मन्दी मन्दी भाग पर पकाओ। अब सब पानी जल जाय, केवल तेल भाग रह जाय ठण्डा करके छान लो और साफ़ बोतलोंमें भरकर कागसे मुँह बन्द कर दो। यही तैयार हुआ तेल “चन्दनादि तेल” है।

“वन्दनादि तैल” भी हमारा परीक्षित है। अतः गुण शास्त्रमें लिखे हैं इतने गुण प्राप्तमानेका सूत्र तो हमें नहीं मिला किन्तु इतना तो निस्सन्देह कह सकते हैं कि यह तैल निहायत बढ़िया है एवं घसीरो और राजा महाराजाओं के इस्तेमाल करने लायक है। “वन्दनादि तैल” पुराने ज्वर, दाह, पसीना और खुजलीमें वैद्यक रामबाण का काम करता है। ३।४ महीने नियमपूर्वक लगाते रहनेसे निर्वल बलवान्, सुरूप सुरूप होजाता है तथा गरीर सुख और देखने लायक होजाता है।

**●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●**

मस्तकरञ्जन तैल ।

रक्षरीला मागरमोथा, कपूरकचरी, गण्डी,  
 गुलाबके फूल, सफ़ेद चन्दन, छोटी इनायची सोंग  
 बड़ी इलायची, चम्पायती घनिया, खुस, कड़ोला,  
 हाथीर दागचीनी, वासकड, सुगन्धबान्ना, सुगन्ध  
 कोकिला नरकचूर भोर मण्ड इनको लाकर रक्को।

ऊपरकी चीजों सब सुखबुद्धार होती हैं । इन सबको एक एक तोला लेकर, चब कचरा कर लो । पीछे एक टीन के या चाँद के बर्तनमें सधा खैर गिरौ या कासे तिलका सेल ढालकर उसीमें चब कचरी दबाएँ ढाल दो । बर्तन का मुख बन्द कर दो कि जिससे हवा न जा सके । इस बर्तनको, एक हफ्ते तक, दिनमें घुपमें रखो और रातको सोसमें रखो । ७ दिन बाद, बर्तनको खोलकर तिल को छानकर मोतसमें भर दो । यह बहुत सुन्दर तेल तय्यार होगा । इसके लगानेसे शिर गीतल रहेगा, बास कासे और चिक्कने रहेंगे । सुगन्ध से चित्त प्रसन्न रहेगा ।

## दवा बनानेवालोंके ध्यान देने योग्य बातें

### पुरानी दवाएँ लेने योग्य ।

सब तरहके विषयों में नवीन औषधियोंकी योजना करना चाहिये । परन्तु वायविद्ध, पीपर धनिया, गुड, ची और शहद — ये छ' चीजें पुरानी ही गुणकारी होती हैं । पक्का हुआ पुराना ची गुणहीन होता है । वायविद्ध आदि औषधियाँ एक वर्ष बाद पुरानी समझी जाती हैं ।

### गौली दवाएँ लेने योग्य ।

गिंसीय कुडा थडूसा, पिठा शनावर, असगन्ध पियावाँसा सौंफ, और प्रमारिणो—ये भी औषधियाँ सदा गौली ( ताजा ) लेनी चाहियें । परन्तु गौली समझ कर दुगनी न लेनी चाहियें ।

### दवाओंके गुणहीन होनेकी अवधि ।

चूर्ण दो चार मास बाद ही होनवीर्य हो जाते हैं अर्थात् उनका

गुप्त कम हो जाता है । किन्तु गोक्षियां बहुत दिन तक रखी रहने पर भी अपने गुप्त नहीं छोड़तीं, लेकिन वर्ष दिन बाद वह भी गुप्त-रहित होने लगती हैं । घृत तैल आदि सोखड़ महीने बाद गुप्तहीन होने लगते हैं । कोई कोई लिखते हैं कि वर्षों के धार महीने बीतने पर भी घी, तैल आदि हीनवीर्य्य हो जाते हैं, लेकिन घीने चांदी रंगि आदिकी भस्मों और चन्द्रोदय आदि रस जितने पुराने होते हैं उतने ही गुप्तकारक समझि जाते हैं ।

### साधारण औषधियोंकी योजना ।

गिन्नीय, कुड़ा आदि नौ दवाओंके सिवा सब औषधियां सूखी और नयी लेनी चाहिये । अगर सूखी न मिले तो गीली, वफ़ान या गिन्नीमें, दूनी लेनी चाहिये ।

### न कही हुई बातोंकी योजना ।

जिस सुसूत्र में दवा के लेनेका समय न कहा गया हो, वहाँ "प्रातःकाल" समझना चाहिये । जहाँ किसी औषधिका अङ्ग न कहा गया हो वहाँ उसकी "जड़" लेनी चाहिये । जहाँ औषधिकी तोल या भाग न बताया गया हो वहाँ सब दवाइयां 'बराबर' लेनी चाहिये । जिस जगह वर्तन न कहा गया हो वहाँ "मिहीका वर्तन" जानना चाहिये और जहाँ कोई द्रव्य न कहा गया हो, वहाँ 'पानी' लेना चाहिये । यदि किसी एक ही दवाके दो नाम एक ही सुसूत्र में पाये हों, तो वहाँ वह दवा दूनी लेनी चाहिये ।

### दवाओंके लेने योग्य अंग ।

जिन सुसूत्रोंकी जड़ नहीं हो उनकी छाल लेनी चाहिये । जैसे, बड़, नीम, आम आदि ।

नोट—कोई भी दवा न ले कि वह वहाँ की जड़ की जान लेनी चाहिये और छोटे औषधोंकी वजन जड़की लेनी चाहिये ।

जिम धनस्यतियोंकी छोटी जड़ हैं, उनके जड़, पत्ता, फल और शाखा सब भक्ष्य लेने चाहिये। जैसे, कटेरी, गोखरू और बमाला आदि ।

बड़, पाम्बर, आम नासुन आदिकी छाल, खैर, बबूल और महुआ आदिका सार, पत्रज, चींगवार, तासीस और पान बगैर के पत्ते; सुपारी काछोल, मैगफल, हरड़ बड़ेड़ा और आमले आदिके फल सेवती, कमोदिनी, कमल आदिकी फूल और आम, मन्दार दूधौ एवं यूँर आदिका दूध लेना चाहिये ।

### कस्तूरी परखनेकी विधि ।

कस्तूरी बेचनेवाले भाजकन बड़ा जान करती हैं । जब कस्तूरी खरीदो तब उसकी परीक्षा करलो । बिना परीक्षा किये कस्तूरी लेना भूल की बात है ।

एक साफ जलता हुआ कोयला, जिसमें धूँपा न हो, किसी चीज़ पर रखो । पीछे कस्तूरीका एक रवा उसपर डालो । उसमें से जो धूँपा निकले उसकी सुगन्ध लो । अगर कस्तूरी असल होगी तो शुरू से आखीर तक कस्तूरी की ही सुगन्ध आवेगी अगर नकली होगी तो पहले कस्तूरीकी सुगन्ध आवेगी, पीछे किसी की मन्ध न आवेगी या जो चीज़ कस्तूरीके भन्दर मिशाई गई होगी उसकी मन्ध आवेगी ।

अगर कोई कस्तूरीका नाफ़ा बेचनेवाला मिले, तो एक घूतके छोरिपर घोड़ासा लकड़ोतिया लकड़ुन पीसकर लेप कर दो । पीछे उस घागे की सुईमें पिरो लो और सुईको नाफ़ेमें घुसेड कर छोरा उसकी भन्दर देकर बाहर निकाल लो । अगर असल कस्तूरीका नाफ़ा होगा तो छोरिमें जो नाफ़िको पार करके निकाला है, कस्तूरी की सुगन्ध हो जायगी और लकड़ुनकी दुर्गन्ध भारी जायगी ।

## केशर की परक्षा करनेकी विधि ।

केशर को सुर्खी माइश पीसी हो, सुगन्धमें तैल तोलमें इस्की, खादमें चरपरी, कड़वी तथा एक चाँवल भर सुँडमें रखनेसे १५।२० मिमट बाद थिरमें गर्मी माकूम हो, तो उस केशर को भससी सम फना चाहिये, अन्यथा नकली ।

## चन्दनकी पहिचान और ग्रहण करनेकी विधि ।

याद रखना चाहिये कि चूर्ण, छत, तिल भासव और चवसेइमें प्राय सफेद चन्दन लिया जाता है । काढ़े और छेप आदिमें प्राय साफ चन्दन लिया जाता है । 'प्राय' शब्द इसबादो लगाया है कि कहीं-कहीं इस नियमके विरुद्ध भी होता है । जैसे, एलादि चूर्णमें साफचन्दन लेते हैं और काढ़े छेप आदिमें कहीं-कहीं सफेद चन्दन लेते हैं । सफेद-चन्दन बड़ा अच्छा होता है, जो वकनमें भारी और खूब सुगन्धदार होता है । साफचन्दन बड़ा उत्तम होता है, जो रङ्गमें खूब साफ होता है ।

सूचना ( १ ) गुरखे की हरल और गुलकन्द गुलाब वमानी की तरकीबें प्राय सभी गृहस्थ जानते हैं, दूसरे हमारे पास खानका प्रभाव है, इसलिये हम उन्हें नहीं लिखते । पाठक, चमा करें ।

सूचना ( २ ) प्रकृतियों को हम आगे पाँचवें भागमें लिखे गे । पाठक, उन्हें वहाँ देखे ।



## दद्रुदमन अर्क ।

|   |           |
|---|-----------|
| १ हाइपोफोस्फेट आफ लाइम<br>Hypophosphate of Lime B B } | १ पीन्स । |
| २ ऐसिड बोरिक ( Acid Boric )                           | १ पीन्स । |
| ३ पानी  | १ बोटल ।  |
| ४ हाइड्राज एमोनिया                                    | १ ड्राम । |

पहले पानी को किसी झाँड़ी या पीतल के बर्तन में खूब गर्म करो । जब खूब घोट जाय तब नीचे उतार लो । पीछे उसमें न० १ हाइपोफोस्फेट आफ लाइम और बोरिक ऐसिड मिलाकर कुछ देर खरल में घोटो । ठण्डा हो जानेपर न० ४ हाइड्राज एमोनिया घोट कर मिला दो । अगर खुबबूदार बनाना हो, तो इसमें तुलीस्तोन या सवेण्डर अथवा रोकवाटर मिला दो । पीछे इसे १ साफ सफेद बोटल में भर कर रखदो ।

इसको दिन या रात में दो तीन दफा दूध के फाड़े से दाद पर लगाना चाहिये । लगाने से पहले बोटल को खूब धिखा लेना चाहिये, क्योंकि दवा नीचे बैठ जाती है । बिना धिखाकर लगाये दवा कोई फायदा नहीं करती । इससे लगाने से तीन चार दिन में हर तरह का दाद काफूर हो जाता है और खूबो यह कि कपड़ा खराब नहीं होता ।

जो लोग इस लुसखे से घन पैदा करना चाहें, वह इससे इक़ारों हथिया पैदा कर सकते हैं । क्योंकि कपड़ा खराब करके चाराम करनेवाली दाद की दवाएँ तो बहुत हैं, मगर कपड़ा खराब नहीं

घीर दाद चाराम हो जाय, ऐसी यह एक ही दवा है । मागत में भी खूब सख्ती पड़ती है । इसकी दवाएँ सभी अँगरेजी दवाखानों में मिलती हैं । जिनके पास कोई दवाखाना न हो, वे हमारे यहाँ से यात्री हरिदास एण्ड कम्पनी, २०१ हरिसन रोड, कलकत्ते से जो दवा दरकार हो मँगवायें ।

## अर्क कपूर ।

- १ रेक्टिफाइड स्पिरिट एलोपैथिकल न० ८० } २४ औंस  
Rectified Spirit Allopathic No 90 }  
२ कैम्फर ( कपूर ) २ १/२ छटांक ।  
३ आयस मिन्थल पिपरीटा (Dil Menth Pepp) २ औंस ।

पहले कपूर को छोटे-छोटे टुकड़े करो और उन्हें स्पिरिट की बोतल में डाल दो । कपूर की स्पिरिटकी बोतल में डालने से पहले स्पिरिट को दो बोतलों में कर लो और दोनों बोतलों में आधा-आधा कपूर डाल दी । पीछे बोतलों को काग से बन्द करके खूब हिलाओ । जब कपूर गलकर एक दिस हो जाय, तब उस में न० ३ आयस मिन्थल पिपरीटा यात्री पिपरमिण्ट का तेल मिला दो । पीछे दोनों बोतलों की दवा को एक में मिला लो । यह अमली अर्क कपूर तैयार होगया । आजकल जितने अर्क कपूर मिलते हैं, उन सब से यह अच्छा है उनमें पिपरमिण्ट का तेल नहीं डाला जाता ।

अगर ध्यापार करना हो तो छोटी-छोटी गीगियों में भरकर सेबल लगा दो । यह भी खूब सखा पड़ता है । इसके इस्तेमाल से हैजा, गरमी के दस्त, बसन्त, दाँत का दर्द, विषेले जानवर का विष



फौरन आराम होता है। रैले में तो यह चकसीर 'का काम करता ही है।

रैला शुरू होते ही रोगी को चर्क कपूर दो। भगवान चाहेना और उसकी आयु होगी सो निश्चय ही आराम होगा।

जवान चादमी को दस्त या कै शुरू होते ही १० बूँद चर्क कपूर बसागे में छेद करके, उसी में टपका कर खिला दो। जब तक दस्त और कै बन्द न हों तब तक घण्टे घण्टे, दो-दो घण्टे या तीन-तीन घण्टे पर देते रहो। ज़रूरत होने से याव-याव घण्टे या आध आध घण्टे में भी दे सकते हो। ज्यों-ज्यों रोग घटने लगे दवा भी देर देर से दो। १२।१४ साल के बालक को ४।५ बूँद दवा दो। बहुत छोटे बालक को २।३ बूँद दो। इसकी मात्रा २ बूँद से १० बूँद तक है। स्त्रियों को भी कम मात्रा देनी चाहिये।

मरमी के पतले दस्तों में भी यह दवा इसी तरह दी जाती है। रोग की कमी वैसी के अनुसार मात्रा भी कम ज़ियादा देनी चाहिये।

अगर दाँत या दाढ़ में दर्द हो तो "चर्क कपूर" को दूध के फाँड़े में लगाकर दाँत या दाढ़ के दोबोरे रखकर मुँह नीचा कर दो भयानक दन्त पीड़ा भी १।४ बार के हफ्तेमात्र से आराम हो जायगी।

अगर कोई बहरीला जानवर काट लाय तो फौरन काटे हुए खान पर "चर्क कपूर" लगाओ। २।३ दवा के लगाने से विस्त्रुत आराम हो जायगा।

- "चर्क कपूर" खिलाकर रोगी को कम से कम आधा चण्डा लस मत दिलाओ यीसे बोक़ा बोक़ा जल दे सकते हो।

रैले में जाड़ी की बात धीमी-पड़ जाती है, जाय पेरे ऐ ठने समते हैं पेगाव नहीं चतरता है। इन उपद्रवों को शान्त करना बहुत ही ज़रूरी है। इनके शान्त-करने के परीक्षित और परमोत्तम उपाय हमने इसी पुस्तक की २८८—२९१, पृष्ठों में लिखे हैं।

हम चाहते हैं, कि प्रत्येक गाँव में सम्पन्न लोग इस "अर्क कपूर" को तैयार करके अपने-अपने घरों में रखें और जिन्हें रोग ग्रसित देखें उन्हें परोपकारार्थ बिना विसृम्भ और संकोच के दें । हमने ऐसी अनमोल दवा केवल परोपकारार्थ सर्वसाधारण को बतलाई है । अम्यान्त्र सज्जन भी इसे बनाकर असहाय रोगियों की जान बचावेंगे तो ये भी पुण्य के भागी होंगे और हम अपने तर्क कतलान्न समझेंगे ।

## दाद खुजली की मरहम ।

|   |          |
|---|----------|
| १ एसिड क्रिसोफेनिक (Acid Chrysophonic B B ) | ४ ग्राम  |
| २ एसिड बोरिक (Acid Boric Howard)            | ४ ग्राम  |
| ३ आयल सिटरेनिस् (Oil Citranella)            | २ ड्राम  |
| ४ वैजेलिन क्रैड (Vaseline yellow )          | १ पाउण्ड |
| ५ मोम                                       | १ पाउण्ड |
| ६ कपूर                                      | १ कटोरा  |

पहले मोम को किसी बर्तन में रखकर आग पर गला लो । जब मोम गल जाय, तब उसमें न० ४ वैजेलिन मिला दो । इसके बाद न० १।२।३ को दवाएँ मिला दो । सबसे पीछे पिसे हुए कपूर को मिला दो । अगर कपूर को किसी बर्तन में अलग रखकर उसमें फ़रा सी स्प्रिट मिला दोगे, तो यह एक दम गल जायगा कपूर को गलाकर छानना उत्तम होगा । अच्छी तरह मिलाकर इस मरहम को किसी टकनेदार चीनी के बर्तन में रख दो ।

इस मसहम के लगाने से दाद और खुजली रुके नहीं रहते । दाद और खुजली पर धीरे धीरे इसे मलना चाहिये ।

छोटी छोटी डिब्बियों में रखकर बेचने से खासी आमदनी हो सकती है । जैसी इसी मसहम की बदौलत लोग लाखों रुपये कमा रहे हैं ।

## खुजली की मरहम ।

|                   |          |
|-------------------|----------|
| १ शुद्ध गंधक      | ६ ग्राम  |
| २ फिटकरी          | २ ग्राम  |
| ३ गीरा            | १० ग्राम |
| ४ गरम साबुन       | ६ ग्राम  |
| ५ पायल वर्गेमिण्ट | ५ बूँद   |
| ६ सुपर की चरबी    | २ औंस    |

इस सब दवाओं को मिलाकर खरस में घुब घोटलो । यह मरहम खुजली को बहुत ही जल्दी आराम करती है । पहले खुजली के भाव को गरम जल या साबुन से धुन धोको, पीछे यह मरहम लगाओ । यह मरहम परीक्षित है । खुजली के भावों पर रामबाण का काम करती है ।

## क्षतारि मलहम ।

|            |            |
|------------|------------|
| सफेद कत्था | २ तोला     |
| कपूर       | १ तोला     |
| सिन्दूर    | ३ आधा तोला |
| घी         | ४ आध पाव   |

पहले कत्था और कपूर को अलग अलग पीस कर महीन कपड़े में छान लो। पीछे घी को १०० बार काँची की धाली में धो लो। फिर उसी घी में कत्था कपूर और सिन्दूर मिलाकर खूब फेंट लो, जिस से दवा और घी एक हो जायें।

इस मलहम को काँच या चीनी के बर्तन में भर कर रख दो। इसके लगाने से गीली खुजली की पीसी पीसी या सफेद-सफेद फुन्सियाँ तन्हास फूट जाती हैं और बारम्बार लगाते रहने से चिक्कुस थाराम होकर सूख जाती हैं। गरमी के दिनों पर भी इस मलहम के लगाने से ठण्ठक पड़ जाती हैं। फोड़े फुन्सी, जले हुए घाव भी फीरन थाराम होती हैं। यह बहुत ही उत्तम मलहम है। रुपया कमोने वाले इससे खूब रुपया कमा सकते हैं और गृहस्थ लोग इस से सैकड़ों रुपये सास बचा सकते हैं। यह भी हमारी परीक्षित है।

## **खून बन्द करने की दवा ।**

|                                      |          |
|--------------------------------------|----------|
| हेज़िलिन (Hazeline B W)              | ४ चीम्स  |
| ऐसिड बेन्ज़ोइक (Acid Benzoic Howard) | १२ चीम्स |
| ट्रिक्लोर बेन्ज़ोइक (Tr Benzoic B B) | १ ग्राम  |

इन तीनों दवाओं को मिलाकर एक थोड़ी में रखो। उस थोड़ी पर १२ खुराक के दाग लगा दो। यह १२ खुराक दवा है।

इसमें में से १ खुराक या १ दाग दवा १ तोला जल में मिलाकर पीने से खून बन्द होगा। दिनमें दो दफा दवा पिनाओ।

कटी हुई या खून बहती हुई जगह पर इसे बिना पानी मिलाये लगाओ, फौरन खून बन्द होगा।

## **शीतज्वर नाशक अर्क ।**

|   |         |
|---|---------|
| १ मैगनेशिया सल्फ (Magnesia Sulph)       | ४ चीम्स |
| २ क्विनाइन सल्फ (Quinine Sulph)         | १ चीम्स |
| ३ ऐसिड हाइड्रोक्लोरिक (Acid Hydro Dil)  | २ चीम्स |
| ४ ऐसिड सल्फ्यूरिक डिल (Acid Sulph. Dil) | २ चीम्स |
| ५ लिक्वर आरसेनिकैलिस (Liq Arsenicales)  | ४ डाम   |

पहले मैगनेशिया ससकको पत्थर के खरस में पानी के साथ घोटो। पीछे उसे पूरी तीन पाव की बोतल में भरकर, सब दवाएँ छालकर दिखाओ। अगर बोतल खासी रहे, तो सतना साफ़ जल और छाल दो, जितने से बोतल भर जाय। इससे चार-चार चौंस की छै ग्रीमियाँ या ८६ खूराक दवा तैयार होगी। इसके सेवन करने से काढ़ा समझकर आनेवाले सब तरह के खर अति शीघ्र आराम होते हैं। रोज़ाना एकतरा, तिब्बारी, चौयेया खर की यह रामबाण या अचूक दवा है। यह भी परीक्षित है।

खर आने से पहले दवा देनी चाहिये खर बढ़ आवे तब दवा न देनी चाहिये। अगर बुझार आने के समयसे छै घण्टे पहले यह दवा दो दो घण्टे में तीन बार दी जाय, तो २।२ पारी में बुझार निखर ही जाता जायगा। जिस खर १२ बजे दोपहर को आता हो, उसे १ खूराक सुबहे ६ बजे, दूसरी आठ बजे, तीसरी १० बजे देनी चाहिये। अगर उस दिन खर आजाय, तो फिर दवा बन्द करदे। दूसरे दिन फिर उसी समय से दे। अगर एक दिन या दो दिन बीच देकर खर आता हो, तो खर आने से छै घण्टे पहले तीन बार दे। जिस दिन खर न आवे, उस दिन सुबहे शाम दो खूराक दे। फिर पारी के दिन उसी तरह दो दो घण्टे पर दे। इस तरह करने से भयानक शीतखर और तिक्की आराम हो जायेंगे।

खूराक से कियादा दवा न देनी चाहिये। बाध-बाध पाव की ग्रीमियों में भरकर दवा रखले। प्रत्येक शीशी पर १६ मिशान कागज़ के सगादे। यह १ खूराक जवान की है। बालक की अवस्थानुसार कम दे। इस दवा को खाते समय दाँत से न लगने दे तो अच्छा। दवा खाकर कुजे कर लेने चाहिये और ऊपर से एक सगा हुआ पान खा लेना चाहिये। इस दवा से अगर एक या दो दस्त हों तो हर्ज नहीं, जल्दी आराम होगा। अगर गरमी

माखून हो, जो घबरावे, तो दूध मिश्री मिश्राकर पीना चाहिये । जब तक छपर बिस्फुक्त न होइ दे, रोटी दास न खाय । साबुदाना खाना अच्छा है । अनार, अंगूर भी खा सकते हैं । पानी ताज़ा पीना चाहिये । खान हरगिज़ न करना चाहिये ।

— — —

### एमोनिया ।

१ खाने का चूना चुम्का चुपा ।

२ नीचादर ।

अपनी कदरत के माफ़िज़ दोनों को बराबर-बराबर लेकर एक गीली में रख दो और गीली का सुँह काग से बन्द करदो । अथवा जल्दी के समय दोनों को बराबर-बराबर लेकर, एक हथेली में रख कर, दूसरी हथेली से मिला । इसीको एमोनिया कहते हैं, यह अँगरेज़ी दवाख़ानों में तैयार भी मिलता है । जहाँ न मिले वहाँ तत्काल तैयार कर लेना चाहिये । घरका “एमोनिया” काम तो उतनाही देता है जितनाकि अँगरेज़ी, मगर ज़ियादा ठहरता नहीं ।

अगर कोई आदमी किसी कारण से बीमार होगया हो, या गीत के मारे दाँती भिँच गयी हो, तो वह एमोनिया सुँधाने से फौरन होश में आ जायगा ।

अगर दाँत या सिर में ज़ोर से दर्द हो, तो इसको सुँघाओ बहुत लाभ होमा ।





चाहिये । छोड़ेकी कड़ाही में हरगिज़ इस तेज़ की न पकाना । छोड़े की कड़ाही में यह काफ़ा पका हो जायगा । पकसे कड़ाही में पिसी हुई दवाओं को सुगदी रखो । पीछे उसमें सुगदी के मक्कन से चौगुना पसली काले तिलों का तेल छालो और तेल से चौगुना पानी कड़ाही में भरदो । पीछे कड़ाही को चूल्हे पर रखदो । नीचे मन्दी मन्दी आग लगाओ । जब पानी जल जाय तब उतार लो । लेकिन धोड़े से पानी का रह जाना अच्छा है ।

जब तेल शीतल हो जाय, तब नितार कर कपड़े में ढाल लो । पानी ख़र्च नीचे रह जायना । पीछे तेल को बोतलों या ग्रीशियों में भर लो । यह तेल नहीं, एक प्रकारका सच्चा अमृत है ।

ऐसा कोई चर्मरोग या जिस्द की बीमारी नहीं है जो इस ठेल के लगाने से आराम न हो । जो छोग बड़े-बड़े डाक्टरों के इलाज से निराश हो नबे वे जिन्होंने रोग के आराम होने की आशा त्याग दी थी, वे भी इस अमृतोपम तेल से आराम होगये । जो काम कारबोस्तिक तेल आदि चंगरीकी छप दवाओं से न हुआ, वही इससे बात की बात में होगया । हमने सेकड़ों असह्य रोगी इससे आराम किये हैं । यह तेल हमारा इफ़्तार बार का परीक्षित है ।

हमके लगाने से काज सुजसी फोड़े फुंसी आतमक के घाव, आतमक या गरमी के कारण लिंगिन्ट्री की सूजन, हाथ पैरों के चकत्ते सफ़ेद दाग बगैर सभी आराम होते हैं । जब गरमी या छपट्य के कारण लिंगिन्ट्री सूज जाती है, सूजन के मारे इन्ट्री खुलती नहीं, उस समय रोगी अत्यन्त दुखी होता है । ऐसे मौके पर डाक्टरों ने अनेक रोगियों की अवाब देदिया अथवा लिंगिन्ट्री काटने की सलाह दी, मगर हमने इसी तेल से ऐसे दुःसाध्य रोगियों को, बिना किसी प्रकार की तकलीफ़ के आराम कर दिया ।

अगर बदन में सुजसी दाकड़ या नास चकत्ते या पिस्ती हो, तो तेलमें से थोड़ासा एक चीनी या पत्थर के प्याले में निकाल कर,

किसी दूसरे चादमी से १ घण्टे तक मासिज कराओ । पीछे घण्टे भर बाद साबुन या बेसन लगाकर स्नान कर लो । अगर रोग नया होगा, रोग में बहुत जोर न होगा तो ८-१० दिन में चाराम हो जायगा । अगर रोग पुराना होगा, तो महीने दो महीने में चाराम हो जायगा । देरसे चाराम हो या जल्दी अगर चाराम भव हो जायगा ।

अगर कहीं घाव या छपम हों, तो इस तेल में रुई या कपड़े का फाड़ा तर करके घाव पर रख दो और जब तक सूख जाय फिर ४।६ बार तेल टपका दो । सड़े हुए घाव भी चाराम हो जायेंगे ।

अगर स्त्रियों की योनि में घाव हों तो इस तेल में तर करके कपड़ा भीतर रखवा दो । सूखने पर तेल से कपड़ा फिर तर कर दिया जाय ।

अगर बालकों के सिर में फोड़े फुसी हों तो उनके फोड़ों की इस तेल से दिन में ४।६ बार तर करते रहो ।

अगर किसी की शिरोन्द्रिय पर घाव हो, सूजन आ गई हो, तो पछले नीम की पत्तियों के चौड़ासे अल को भीतल करके इन्द्रिय पर ढालो । इन्द्रिय खुलती हो, तो धीरे धीरे घावों को धो दो । पीछे, एक कपड़े की पट्टी इसी तेल में तर करके इन्द्रिय पर पोखी पोखी सपेट दो । पट्टी के सूखने पर तेल ऊपर से टपकाते रहो । हर समय पट्टी को तर रखो । कुछ दिनों में आप से आप सूजन उतर जायगी और इन्द्रिय खुलने लगी, अगर जल्दी करना अच्छा नहीं । जब रदसी इन्द्रियकी फोड़ने की चेष्टा कभी न करना, नहीं तो मार के बदले जानि होगी ।

अगर सूजन जल्दी उतारनी हो, तो इन्द्रिय की "त्रिफले" के काढ़े से धोओ और कुछ काढ़ा इन्द्रिय पर ढालो पीछे नीम का चौटाया पानी ढालो । इसके बाद इसी तेल की पट्टी रोक ताका रखो । जब आप से आप इन्द्रिय खुल जाय, तब घावों पर इस तेल की सफाई

रहो, सब घाव भर जायेंगे। अगर सिंगेन्द्रिय सुसती हो, तो "चतारि मल्लहम" घावों पर लगाकर, ऊपर से "चर्मरोग नाशक तेल" से एक कपड़े की पट्टी तर करके इन्द्रिय पर पोखी-पोखी सपेट दो; अगर पट्टी बसकर न बाँधना। इस तरह करने से भयङ्कर उपद्रव से घाव भी आराम हो जायेंगे। अगर गरमी के घावों पर "चतारि मल्लहम" के सिवा और कोई मल्लहम न लगाना। अगर कोई भूल से भी गरमी के घावों पर खुजली की मल्लहम लगा देगा तो तबखीफ बहुत बड़ जायगी। जो वैद्य हमारी बताई हुए रीति से असाध्य उपद्रव रोगियों को आराम करेगी, वह खूब धन कमायेंगी और उनकी कीर्ति भी चारों ओर फैलेगी।

यदि उद्योगी लोग इस तेल को बनाकर सस्ते दामों में बेचेंगे तो हजारों रुपये कमाकर देशोपकार करने के पुण्यभाग्य होंगे। जो मुखें हमारे आज्ञामात्रे हुए हैं, उन्हीं पर हमने इतना स्नेह दिया है।

## घाव घोलने का पानी ।

नीम की पत्ती ।

बबूल की छाल ।

नीम की छाल ।

शिरस की छाल ।

इन चारोंमें से किसी एक को दो खेर जल में मिट्टी की चाली में पीटाओ। जब जलते जलते छेड़ खेर जल रह जाय तब पानी को छान लो। इस पानी से घाव घोलने से घाव जल्दी आराम होते हैं, घावों में बड़बू पेदा नहीं होते और कीड़े भी नहीं पड़ते। अगर जहाँ तक मिले, नीम की पत्तियों और नीम की छाल दोनों का जल तैयार करना बहुत ही अच्छा है।

# कास मर्दन बटी ।

|                    |        |
|--------------------|--------|
| सफेद कटा           | ४ तोला |
| सेलखरी             | २ तोला |
| कपूर               | १ तोला |
| छोटी हसायची के बीज | ६ मासे |

बाज़ार से छेद पाव बबूल की कास खाओ । उसे एक मिट्टीकी  
 हाँडी में डालकर, ऊपर से २४ सेर पानी डालकर पीटाओ ।  
 जब प्रायः चौथाई पानी रह जाय, उसमें चारों चीज़ों का मसाला और  
 चलाओ और जब खूब गाढ़ी जुगदी हो जाय तब चने की समान  
 गोलियाँ बनाओ । अच्छा हो, यदि थोड़ी सेलखरी पिसी हुई पास  
 रख लो । सेलखरी से लगा-लगा कर गोलियाँ आसानी से बनती  
 हैं । मसाला हाथ के चिपटता नहीं ।

इन गोलियों के घुसने से सब तरह की खाँसी में लाभ होता  
 है । बहुत ही अच्छी गोलियाँ हैं । येथ और गृहस्थ के बड़े  
 काम की हैं । हमारी खूब आज़माई हुई हैं ।

दिन भर में २०-२५ गोली तक घुसी जा सकती हैं । गोली हर  
 समय सुँह में रखनी चाहिये और जब इनके कारणसे कफ बाहर  
 आने लगे तब फौरन कफ थूक देना चाहिये । इसमें मयदर खाँसी  
 में इन गोलियों से लाभ उठाया है । इन्हें भी चीनी या कन्दाई के  
 बर्तन में पकाना चाहिये । अगर दवा की जुगदी कड़ी हो जाय, तो

भाग पर तथा तथाकर और हाथों में या मसाले की सेलसकी समा-  
प्तगाकर गोली बना लेनी चाहिये ।

तेल, मिर्च, गुड़, खटार, दही, मूली आदि न खाये । झीं  
प्रसन्न मूल वार भी न करे । नयी खाँसी में घी भी न खाना चाहिये ।  
दूध या दूध की चीज खाकर ऊपर से तत्काल जल न पीना चाहिये ।

शेड की पतली रोटी, मूंग की दाल पुराने चावल का भात,  
तोरई, भिण्डी, पुराना कुम्हड़ा परवल आदि की तरकारी खीरा,  
घनिया, हल्दी, नमक, गोखमिर्च डालकर खानी चाहिये ।

अगर जुकाम के कारण खाँसी हो, तो इसी पुस्तक में पढ़े  
लिखी विधि से शहत और अदरक चाटकर ऊपर से वे गोखियाँ  
चूसनी चाहिये ।

## मरिचादि बटी ।

|            |        |
|------------|--------|
| कासी मिर्च | १ तोला |
| छोटी पीपर  | १ तोला |
| अवाखार     | ४ तोला |
| अनारदाना   | २ तोला |

इन सब दवाओं का चूर्ण करके पाठ तोले साफ गुड़ में समकर,  
चार चार मासे घी गोखियाँ बनाओ । जल खाँसी आवे, तब एक  
गोली सुख में डालकर चूसो । इनके चूसने से सब तरह की खाँसी  
थाराम होती है । परीक्षित है ।

## सफेद मरहम ।

१ आक्साइड आक् जिंक

१ ग्राम

२ आयल रोझमेरी

५ दूँद

३ सुपर की चरबी

१ औंस

इन तीनों दवाओं को भंगरखी दवाखाने से साफ़, एक चीनी के बर्तन में रखकर, फेंट लो। पीछे किसी चीढ़ी सुई की टकनदार चीनी की प्याली में रख लो।

इस को कपड़े की चकती या लिण्ड पर लगाकर, घाव पर रख दो। सबेर शाम चकती बदलते रहो।

यह मरहम आक्साइड हुई है। इसके सगाने से छिरियों के स्थानों के घाव, सिर के घाव, चमड़ा वह घाव जिनसे पानीसा निकलता रहता है अवश्य चाराम होते हैं। इसके सगाने से घाव नरदी सूखते हैं। इसके आँखों की पलकों पर सगाने से आँखों की जलन घोर होते समय आँखों का चिपक जाना भी चाराम होता है।



## निम्बदि मरहम ।

|                             |         |
|-----------------------------|---------|
| १ मोम जपूरी                 | १॥ तोसा |
| २ रास                       | १॥ तोसा |
| ३ मौसायोधा                  | १ रसी   |
| ४ घी                        | ४॥ तोसा |
| ५ नीम की पत्तियों की टिकिया | २ तोसा  |

न० १, २, ३, और न० ५ चीकों को सिल पर महीन पीसकर, घी में मिला कर, मसहम बना लो । इसके सगाने से घाव को जखन और आग से लसे घाव आराम होते हैं । एक वैद्य महाशय इसे आक्मूदा बताते हैं । हमने इसे खय नहीं आजमाया है । अगर हमें भी अच्छी मालूम होती है, इसी से हम इसे यहाँ सिल रहे हैं । जो पाठक इसे आजमाकर इस के विषय में हमें लिखेंगे, हम उनके कृतज्ञ होंगे ।

## कान्तिकारक लेप ।

सासचन्दन, मजीठ, सोध, कूट, प्रियंगूफूल, बड़ के अंकुर, मसूर,—इन सातों को चार चार मासे लेकर, पानी छानकर सिल पर महीन पीस लो । पीछे कुछ पर रोज़ ८-१० दिन तक लेप करो । २१३ घण्टे बाद धोखाता करो । इसके कुछ दिन सगाने से चेहरा खूब सुन्दर हो जायगा ।

## मुहासे नाशक लेप ।

आयफल को दूध में घिसकर गाढ़ा गाढ़ा मुहासों पर लगाओ ।  
कुछ दिनोंमें मुहासे नाश होकर, चेहरा साफ सुन्दर हो जायगा ।

अथवा

लोध घनिया, पीर बघ,—इन तीनों को बराबर बराबर लेकर,  
जल में पीस कर, मुहासों पर लगाने से मुहासे नाश हो जाते हैं ।  
भर १०।१२ दिन बराबर लेप लगाना चाहिये ।

## खूबसूरत बनानेवाला उबटन ।

चन्दन, कसर, अमर, लोध, खस पीर सुगन्धवाला,—इन के  
दवाओं को सिद्ध पर घामो के साथ महीम पीसकर, उबटन की तरह,  
शरीर में बराबर कुछ दिन लगाने से शरीर खूबसूरत होजाता है ।

## गंधक बटी ।

|              |       |
|--------------|-------|
| १ शुद्ध गंधक | ३ तो० |
| २ कालीमिर्च  | १ तो० |
| ३ वायबिडङ्ग  | १ तो० |
| ४ अजमोद      | १ तो० |



|                      |        |
|----------------------|--------|
| ५ अवाधार             | १ तो०  |
| ६ काष्ठानोन          | १३ तो० |
| ७ पीपर               | १५ तो० |
| ८ समुद्रनीम          | १३ तो० |
| ९ सैधानोन            | ४३ तो० |
| १० कामुकी इड़ का बकस | ६ तो०  |

पहले गंधक को शोध लो, उसके शोधने की सरस तरीक़ीय यह है,—एक मिट्टी के बर्तन में दूध भरो । उसके ऊपर महीन कपड़ा बाँधो । उस कपड़े पर गंधक रखो । कपड़े के ऊपर, बर्तन के किनारों पर, गंधक के चारों तरफ, दो चंगुल जैसी मिट्टी या भाटे की दीवार सी बना लो । उस दीवार पर छोड़े का जलशासा तबा रखो । उस तबे पर कीयले सिलगाओ । ऊपर की भागकी गर्मी से गंधक गरम गरम कर, कपड़े में से ~~कने-कने~~ नीचे दूध में गिरगी । अब सब गंधक दूध में गिर जाय तब तबिकी थलंग रखदो । दीवार तोड़ कर कपड़ा थलंग उठा लो । दूध में जो गंधक मिलेगी, वही “शुद्ध गंधक” है ।

गंधक शोधकर रखनी पीछे गन्धक समित दसीं दवाओं की कूट पीसकर चंदरस के रसमें खरस करो और पीछे सुखाओ । अब दवाएँ सुख जायें, तब उस सूखे चूर्ण को नीबू के रस में २४ घण्टे तक खरस करो । खरस करने के समय नीबू का रस सूखता जाय तो फिर रस देते रहो । अन्त में जब गोखी बनाने कायक हो जाय, तब अंगली धेर के बराबर गोखियाँ बना लो ।

इन गोखियों के खाने से मग्दाग्नि नाश होकर दूध भूख लगती है । ये गोखियाँ पाकमूदा हैं । प्रत्येक गृहस्थ को बनाकर रखनी चाहिये ।

## स्वर्गीय ठण्डाई ।

|                      |       |
|----------------------|-------|
| १ खीरा-ककड़ी के बीज  | २ तो० |
| २ धनिया              | २ तो० |
| ३ सेवती के फूल       | १ तो० |
| ४ गुलाब के फूल       | २ तो० |
| ५ काहू के बीज        | १ तो० |
| ६ कुसुम के बीज       | २ तो० |
| ७ कासनी              | १ तो० |
| ८ खस                 | १ तो० |
| ९ सफेद चन्दन का चूरा | १ तो० |
| १० कमलगहों को गिरी   | १ तो० |
| ११ सोंफ              | २ तो० |
| १२ कासीमिर्च         | २ तो० |
| १३ सफेदमिर्च         | १ तो० |
| १४ छोटी इलायची       | १ तो० |

इन चौदह चीज़ों को ज़मावदस्ते में कुटवाकर रखलो। बहुत मिर्चीन न कराओ। सफेद चन्दन का चुरादान मिले या चक्का न मिले, तो बढ़िया चन्दन का बोटा साकर काठ रेतने की रेतों से रितवाओ, सुन्दर चुरादा तैयार हो जायगा। कमलगहों को रात को १ हाँडी में भिगोदो। सघिरे छिलके चाकू से चत्तार चत्तार कर फेंक दो। पीछे कमलगहों के भीतर जो जरी जरी पत्ती ची होती है, उसे भी निकाल कर फेंक दो क्योंकि वह फ़हर के समान होती

है। पीछे कमलगट्टे की गिरी को खूब सुखा लो। सूखने पर पीर दवाओं के साथ कुटवाओ। इस ठण्डाई के तैयार करने से पहले चन्दन का बुरादा पीर कमलगट्टे की गिरी तैयार करा लो। एक गोथो या हाँडी में भरकर रख लो। उतमाही बनाओ, जितना काम आता जाय। बहुत दिन रहने से कौटि पड़ जाती है।

जवान चादमी के लिये इसकी मात्रा १ तोले की है। रात को १ मात्रा ठण्डाई, एक मिट्टी के बर्तन में पाव भर जल में भिगो दो। सुबेरे मल ज्ञानकर पीर उसमें २ तोला मिर्ची काककर पीजाओ।

४

### अथवा

एक मात्रा ठण्डाई सिर पर भाँग की तरह पीस लो। पीछे सबेरे एक मिट्टी चाँदी या काँच के गिलास में कापड़ा रखकर १ पाव पानी के साथ ज्ञान लो। ऊपर से तीन चार तोले मिर्ची या कच्ची खाँड मिलाकर पी जाओ। अगर भाँग पीने की आदत हो तो २/४ रस्ती भाँग भी साथ ही पिसवाओ। गर्मी के मौसम में सुबेरे शाम दोनों समय चाँड भिगोकर पीर मलज्ञानकर पीओ चाँड कुटवाकर पीओ।

गर्मी के मौसम भर इसके पीने से सिर का घूमना, चक्कर पाना, दिक्कत का बढ़ना, बातों का भूलना, गरमी के मरि की चबरागा बिना ऊपर के शरीर का गर्म रहना, हाथ पैर के तलवों का जलना, आँखों का जलना, पाछाना पीशाब जलकर होना अधिक फिक्क या चिन्ता रहना, अधिक क्रोध या गुस्सा रात को नुँर नुँर पसल देखना आदि सभी गर्म बाँदी की शिकायतें रफा हो जाती हैं।

उन्माद (पागलपन) और मिर्गी रोग में भी इसे बहुत लाभदायक देखा है। किन स्त्रियों का मासिक रक्त गरमी के कारण बन्द हो जाता है, उनका मासिक घर्म इसके लगातार पीने से खुल जाता है।

गरमी के मौसम में इसके पीने से खूब लगने या रीझा होने का



इन तीनों को छेड़ सेर जल में रात को मिट्टी के बर्तन में भिगो दो और ऊपर से एक महीन कपड़ा बांधकर खुले स्थान में रख दो। सुबेर उठकर इसी पानी से आँख-पीर सुख धोया करो। इस जल से बराबर महीने दो महीने आँख पीर सुँड धोने पीर आँखों में इस जल के छपके मारने से आँखों की ज्योति तेज होती है आँखों के सामने चँधेरीसी आभा, आँखों में जलन, काम सूझना, सिरका घूमना, आराम होता है। जिन्हें अपनी आँखें कायम रखनी हों, वह इसे हमेशा काम में लावें। समसवाहु की बीमारी में यदि इस जल से नेत्र और सुख धोये जावें और 'पठविन्दु तैल' भी पीछे लिखी विधि के अनुसार काम में लाया जावे, तो निश्चन्देह आराम होगा। परीक्षित है।

## पाठादि तेल ।

पाठ की जड़, हनुदी, दाऊडल्ली सूर्यहार (मूर्त्ती), पीपर, चमेली की पत्ती, दन्ती की जड़—इन सब दवाओं को बराबर बराबर लेकर पानी के साथ सिल पर पीस कर सुगदी बनाओ।

पीछे इस सुगदी को सराजू में तोड़ो। सुगदी का वजन जितना हो उससे चौगुना तिलका विशुद्ध तैल को और जितना तैल को उससे चौगुना पानी को।

एक चोनी को या पीतल की कलईदार कड़ाही के बीच में सुगदी को रखो। पीछे उसमें सारा तैल और पानी छालकर मन्दी मन्दी आग से पकाओ। जब पानी जल जाय और तैलमात्र रह

जाय (मगर तेल जलने न पावे), तब उतार कर, दापटे में छानकर, साफ़ बोतल में भरकर रख लो ।

इस तेल को दिन में दो बार रोज़नाक में जालने से ज़बरदस्त से ज़बरदस्त पीनस आराम होती है । नाक से बहवू आना, पीव या मवाद निकलना, सूँघने की शक्ति का न रहना अवश्य आराम हो जाता है । जब तक पूरा आराम न हो जाय, बराबर इसी सेवन करना चाहिये । परीक्षित है ।

इसको भी छोटी छोटी पाच पाच बीम्स की बीमियों में रखकर पीवने से बहुत लाभ हो सकता है ।

## नासार्श नाशक तैल ।

|  |        |
|--|--------|
| १ चिरचिर के बीज                            | १ मासे |
| २ सेंधानमक                                 | १ मासे |
| ३ घूसूँके ऊपर उसके धूप से बना काजल का जाला | १ मासे |
| ४ तिल का तेल                               | १ छटाक |
| ५ पानी                                     | ४ छटाक |

इन सब को कलईदार कड़ाही में जाल कर मन्दाम्नि से पकाओ । जब पानी जल जाय तेलमात्र रहजाय उतार लो । इसको छानकर गीली में रखलो । इस तेल को नाक में टपकाने से नासार्श या नाक की बवासीर यानी नाक में बवासीर के से मांस के चँकुर होना आराम होता है । परीक्षित है ।

## व्याघ्री तेल ।

कटेरी, दन्ती की मड़, बच, सईजने की छाख तुलसी के पत्ते, सोंठ, कासीमिर्च पीपर, सैंधानोम,—इन नौ दवाओं को बराबर बराबर ले लो । पीछे इन्हें पानी के साथ सिख पर पीसकर लुगदी बनाओ । इस लुगदी के बकन से चौगुना तिल का विद्युद तेल लो और कितना तेल लो उससे चौगुना जल लो । पीछे सब को एक कसरदार कड़ाही में छाककर मन्दो मन्दो आग से पकाओ । जब तेलमात्र रह जाय उतारकर छान लो और साफ शीशी में भर लो ।

इस तेल को लगातार कुछ दिन नाक में ४।५ घूँद रोक टपकाने और सुँघाने से नाक से किसी तरह घोट लगवाने के कारण राख खून गिरना और पौनस १५ दिन में अवश्य आराम होती है । परीक्षित है ।

इसको भी आध आध ओन्स की शीशियों में भर कर बेच सकते हैं । काम की चीज़ है ।

## अपामार्गत्तार तैल ।

१ चिरचिरे के पीछे ।

२ तिलका तेल ।

चिरचिरे के पीछे छाकर सुखा लो । जब से सुख जायें, तब

इनमें भाग खगा कर जला लो । पीछे शीतल होने पर राख को समेट कर रख लो ।

पीछे एक मिट्टी के घड़े में राख को भर दो । वक्लन में राख जितनी ही उस से चौगुना पानी भी घड़े में भर दो और उसे छूँव घोल दो । यह काम रात को करो । चार पहर बाद सुबेरे घड़े में से साफ जल नितार लो । यही 'चार जल' है ।

पीछे इस चार जल को कलईदार कड़ाही में डाल दो । जितना "चार जल" हो उससे चौथाई तिलका तेल उसी में डाल दो । पीछे मन्दी मन्दी भाग से पकाओ । जब पानी जल कर तेलमात्र रह जाय, तब छतार कर ठण्डा करो । पीछे तेल को निकाल कर शीशियों में भर लो । अगर तेल भागों के कारण न निकले, तो १ कपड़ा ऊपर रखकर चौर तर करके तिल दूसरे बर्तन में निकाल लो । इसीको "अपामार्गचार तेल" कहते हैं ।

अगर इससे भी बढ़िया हड़त्व अपामार्गचार तेल बनाना हो, तो अपामार्ग के पौधों को जल में पिसवाकर उसकी सुगंधी भी उसी कड़ाही में रख दो । पीछे 'चार जल' और तेल डालकर पकाओ ।

इस तेल से कान का दर्द कान बहना कानमें घूँघूँ गन्ध होना वगैरे प्रायः कान के सभी रोग आराम होते हैं । अपामार्ग चार तेल से थोड़े दिन का बहरापन भी आराम होते देखा गया है परीक्षित है ।

अगर कान में फुन्सी हो या मवाद आता हो, तो कुरा सौ फिट करी पीसकर एक प्याले में भिगो दो । पीछे काँच की पिचकारी भर भरकर कान में पिचकारी मारो । जब दो तीन पिचकारी मार लो तब कानको भीतर से रुई या कपड़े से पोछ लानो । इसके बाद १ बूँद यही तेल कान में रोक लानो । जब तक मवाद आना बन्द न हो जाय तब तक इसी तरह करते रहो ।

। अगर कान में दर्द हो तो १।४ पात्र कल्या चुना सुपारी, खाने



को तमाखू या ज़रदा—इन सब को थोड़ा थोड़ा सेबर जितना कि पाग में खाते हैं, एक सिल पर पानी से पीसकर १ कटोक जलमें घोस लो। पीछे कपड़े में छानकर भाग पर गरम करलो। पीछे अब कुछ शीतल हो जाय, मगर बिल्कुल शीतल न हो जाय, कुछ-कुछ गर्म बिना रहे, सुहाता-सुहाता कान में डालो। फिर उसे कान से गिरा दो। दो तीन बार इस तरह करके कान को पोंछ लो। १५।२० मिनट बाद इसी अपामार्ग चार सेल को ४ बूँद कान में टपका दो। जबतक दर्द न मिटे, सबेरे शाम इसी तरह करते रहो। इस तरह करने से भयानक से भयानक कान का दर्द अवश्य पाराम हो जाता है। अनेक बार परीक्षा की है। कोई सन्देह नहीं है।

इस तेल को बिस्वी खूब हो सकती है। इसकी बहुत कुरुरत रहती है। छोटी छोटी शीशियों में भर कर रखा जा सकता है।

## जुलाब न० १

कासादाना

सोठ

८ माथी

१ रत्ती

कासेदाने को ची में भूँज लो। पीछे उसका चूर्ण करके उसमें सोठ पीस कर मिला दो। यह एक मात्रा है, मगर यह मात्रा जवान आदमी को है। कमजोर को कम देना चाहिये। इसे फाँव कर ऊपर से थोड़ासा गर्म जल पीलो। इस से ५।६ दस्त ज़रूर होती है। इस जुलाब से बहुत जल्दी दस्त आती है।

यह जुलाब जैसा या जमानगोटे से कम नहीं है, मगर जो पचगुण जमानगोटे में है वह इस जुलाब में नहीं है ।

अगर कम दस्त होने लगे या किसी का कोठा नर्म हो तो उसे ६ मागे कासादाना घी में भूनकर गर्म खल से पकाना चाहिये । इससे १।४ दस्त होगी । यह जुलाब ऊपर के जुलाब से कमजोर है । बलावत् देखकर मात्रा कम किया जा करनी चाहिये । ६ मागे से अधिक किसी को न देना चाहिये ।

## जुलाब न० २

समाय

८ या १२ मागे

आधा सेर गुलाब जल में बिना कुटी समाय ८ या १२ मागे

बालकर मिट्टी की हाँडी में पकाओ । जब आधा जल रहे, मल छान कर पिस्ता दो । यह जुलाब बातादिक दोषों के लिये अच्छा है और आसानी से दस्त जाता है । यह मात्रा जवान को है । कमजोर या बालक को कम देना ।

## जुलाब न० ३

त्रिफला

८ तो०

शुक्कन्द गुलाब

२ तो०

त्रिफले की चपकचरा करके आध सेर जल में रात को मिट्टी की हाँडी में भिगो दो । सुबह भाग पर पीटाओ । जब आध पाव पानी रह जाय मल छानकर उसमें बची २ तोमा शुक्कन्द गुलाब मिला कर पीजाओ । नम कोठेवाले को ८।७ दस्त खुलासा होगी । कड़े कोठेवाले को कम दस्त होगी ।

## अभया मोदक ।

|                           |       |
|---------------------------|-------|
| १ काबुली चूड़ा            | १ तो० |
| २ कासीमिर्च               | १ तो० |
| ३ बैतरा सोंठ              | १ तो० |
| ४ बायबिड़वा               | १ तो० |
| ५ आमला (शीत निकास कर)     | १ तो० |
| ६ शुद्ध छोटी पीपर         | १ तो० |
| ७ पीपरामूल                | १ तो० |
| ८ दासचीनी                 | १ तो० |
| ९ तेलपात                  | १ तो० |
| १० मोळा                   | १ तो० |
| ११ जमासगोटे की जड़ की छाल | २ तो० |
| १२ निमोघ                  | ८ तो० |
| १३ मिथी                   | १ तो० |

काबुली चूड़ा से निर्गोथ तक १२ दवाओं को कुट बपड़हन करके मिथी पीस कर मिला दो। पीछे इस चूर्ण को गहद में सान कर, चार-चार भाँसे की मोलियाँ बना लो। यह एक गोली जवान की मात्रा है। बलाघल देखकर मात्रा घटा बढ़ा सेनी चाहिये।

सर्वे एक गोली प्याकर ऊपर से शीतल जल पीना चाहिये। बीच बीच में थोड़ा थोड़ा शीतल जल पीते रहना चाहिये। शीतल जल इन गोलियों की साग है। शीतल जल पीने से दस्त होते रहेंगे। जब दस्त बन्द करने हों, तब गर्म जल पीना चाहिये। गर्म

जल पीतेही दस्त बन्द हो जायेंगे । एक एक दिन बीच में देकर यह गुलाब सेना अच्छा है ।

इस गुलाब के बीने से विषमस्वर मन्दाग्नि पौलिया, भगन्दर, सांसी, १८ प्रकार के कोढ़ गोसा बवासीर, गल्लगल्ल, फोछा, फुन्सी, उदर रोग दाह रोग तिन्नी, राजयक्षा प्रमिह, नेत्ररोग वातरोग, पेटफूत्तना, सोझाक, पथरी—ये सब रोग चाराम होते हैं, ऐसा शास्त्र में लिखा है । शास्त्रमें तो यह भी लिखा है, कि जो शयन इस गुलाब को सदा लिया करे वह जल्दी बूढ़ा न हो इत्यादि । मगर हमने इतनी बाले आकामाई नहीं हैं । इसलिये हम नहीं कह सकते कि यह कहाँ तक सच है, मगर पेट साफ करने तथा पेट के कितने ही रोगों में इसका अच्छा फल देखा है । गुलाब के लिये तो बहुत ही अच्छी चोख है ।

सूचना—अगर किसी को बहुत दस्त लगते हों और बन्द करने की इच्छा हो तो २ तोली आम की छाल को जल में पीस कर दही में सात कर, नामि पर लेप कर दो, और न दस्त बन्द हो जायेंगे । अथवा बिस्वायती अमार वगैर शीतल और काबिल चीजें खिलाओ । गुलाब जल या जल से पांख सुँह धोते रहो अथवा दूध मात मिथी या मूँग की दाल और चावल की खिचड़ी खिलाओ । अथवा मीर पर शीतल जल छिड़को और चावल के धोवन में गड़द मिला कर पिनाओ ।

इनमें से किसी न किसी उपाय से अवश्य दस्तों के कारण हुए उपद्रव और दस्त बन्द हो जायेंगे । सभी उपाय परीक्षित हैं ।

## उदरशोधन वटी ।

हरड़ बड़ड़ा, आमला, कामानसक समायमकई,—इन सब को बराबर बराबर लेकर, फूट पीसकर, घूर्ण कर लो । पीछे परम में

छासकर २४ घण्टे तक मौजूबे रसमें छोटी । अन्त में १।१ मासे की मोलियाँ बनाकर रख ली ।

जब दस्तकल हो या भूख कम लगती हो, तब एक या दो गोमो खाकर, ऊपर से चाँचा पाव गर्म जल पीनी । इससे दस्त खुलता होकर भूख बढ़ती है । जब तक भूख न खुल जाय और पेट साफ न हो जाय, तब तक इसे २।४ दिन खासकरी हो, अगर सदा ऐसी दस्तावर चीज़ खाना अच्छा नहीं । यह परीक्षित है और इसकी दस्तावर दवा है ।

## षडविन्दु तैल ।

( क )

|                |       |
|----------------|-------|
| १ अरण्य की गड़ | २ तो० |
| २ तगर          | २ तो० |
| ३ अतावर        | २ तो० |
| ४ जैसी         | २ तो० |
| ५ रासूना       | २ तो० |
| ६ मैधानोन      | २ तो० |
| ७ भांगरा       | २ तो० |
| ८ वायविङ्ग     | २ तो० |
| ९ सुखेठी       | २ तो० |
| १० सोंठ        | २ तो० |

( छ )

|                 |    |
|-----------------|----|
| ११ बकरी का दूध  | 5A |
| १२ तिलका तेल    | 5B |
| १३ भांगरे का रस | 5२ |

(क) पहले भरपूर की मसूर से सोंठ तक—१० दवाओं को ली छुट करके, १ चीनी की या कसईदार कड़ाहीमें सवा दो सेर पानी छालकर काढ़ा बना लो । जब जलते जलते आधा पानी रह जाय तब मसूर का छान लो । इस काढ़े को भसग रख लो ।

(ख) फिर आध सेर बकरी के दूध और तेल को पकाओ । पकाते समय इस में भांगरे का खरस छालदो । पीछे इसी में सम १० दवाओं के रखे हुए काढ़े को छाल दो । मन्दी मन्दी आग जगने दो । जब पकते पकते तेलमात्र रह जाय ( मगर तेल जलने न पावे यदि जरासा पानी भी रह जाय तो हर्ज नहीं ), तब आग से उतार कर, महीन कपड़े में छानकर शीशो में भर लो ।

इस तेल की छे बूँद नाक में छालने से, और सिर पर मसने से, आधाशीशी, समस्तवायु आँखों की छालनी, सिर में घूसा भारना वगैर आराम होता है । इस बीमारी के लिये यह तेल जैसा अच्छा प्रमाणित हुआ है और कोई दवा हमारी नज़र में नहीं आई । जब पुराना सिर का दर्द जिसमें आँखें जाल हो जाती हैं किसी तरह आराम न हो, तब इस तेल को अथवा काम में लाना चाहिये ।

रोगी को एक प्लाट पर इस तरह खिटा दो कि उसकी गर्दन सिर जाने की ओर ज़रा नीचे की झटक आवे, पीछे नाक के दोनों मथनों

भांगरे को लाकर सिल पर पीसो । जब महीन हो जाय, तब एक कप में छालकर, नीचे एक बर्तन रखकर उसको निचोड़ो नीचे जो रस टपकेगा वही "भांगरेका खरस" है । खरस बनाते समय ऊपर से पानी नहीं मिलाया चाहिये । जब बारम्बार पीसने और निचोड़ने से जितना खरस हो उतना 'खरस' निकल आवे, तब यह काम बन्द कर दो ।



## सोज्जाक की दवा ।

चन्दन का तेल (Sandal Oil Burgoyne's) १ चौरस

बिरोले का तेल (Balsam Copaiba) १ चौरस

चन्दन का तेल १० घूँट और बिरोले का तेल १० घूँट एक बतारिया चीनी में टपकाकर खा जाओ और ऊपर से गाय का दूध भावा पाव या एक पाव पी जाओ । इस तरह सबेरे और शाम दोनों समय यह दवा गायके कच्चे दूध के साथ खाओ । दूध न मिलने पर ताज़ा जल से भी खा सकते हो ।

इस दवा से गया सोज़ाक ८१० दिन में जड़ से आराम हो जायगा और पुराना सोज़ाक १५२० दिन में अवश्य आराम हो जायगा । यह दवा परीक्षित है । हमने इस दवा से सैकड़ों रोगी आराम किये हैं । अगर किसी का सोज़ाक इस दवा के सेवन से जड़ से न जाय पीव थोड़ा थोड़ा खाता रहे तो सबसे पिचकारी भी लगानी चाहिये । पिचकारी की परीक्षित दवा हम नीचे लिखे गे । इस दवा के खाने और पिचकारी के लगाने से तो अवश्य ही आराम होगा । इस में क़रा भी सन्देह नहीं ।

पथ—जिसे सोज़ाक हो वह निम्नलिखित आहार विहार को अपने लिये अच्छा समझे—गीर्ह की रोटी, पुराने चावल का भात, भूँग की दास, घो दूध मलाई, मक्खन केला, मीठा चनार आदि शीतल पदार्थ खावे । शीतल स्थान में रहे गरमी में दोनों समय और जाड़े में एक समय 'चन्दनादि तेल' लगाकर स्नान करे ।



नारायण तेल ।

(१) छाया या कड़ा ।

|                          |      |
|--------------------------|------|
| १ बिलकौ झास              | ६ तो |
| २ गनियारी या भरनौ को झास | ६ "  |
| ३ सोनापाठी (पाठर)        | ६ "  |
| ४ नीम की झास             | ६ "  |
| ५ गन्धप्रसारिणी          | ६ "  |
| ६ अमगन्ध                 | ६ "  |
| ७ छोटी कटेरी             | ६ "  |
| ८ बड़ी कटेरी             | ६ "  |
| ९ बरियारा की जड़         | ६ "  |
| १० अतिवन्मा (ककई)        | ६ "  |
| ११ गोखरू (छोटा)          | ६ "  |
| १२ गदापूर्णा की जड़      | ६ "  |

(२) कण्ट या कुण्डी ।

|                     |        |
|---------------------|--------|
| २ देवदारु           | ११ तो० |
| ३ जटामासी           | १५ तो० |
| ४ हरीष्ठा           | १३ तो० |
| ५ दूधिया बज्र       | १५ तो० |
| ६ सासधन्दन          | १५ तो० |
| ७ तगर               | १५ तो० |
| ८ कूट               | १५ तो० |
| ९ छोटी इलायची       | १३ तो० |
| १० सरिवन            | १३ तो० |
| ११ पिथवन            | १५ तो० |
| १२ बनसर्दी          | १३ तो० |
| १३ बनसूँग           | १५ तो० |
| १४ रासूना           | १५ तो० |
| १५ असगन्ध           | १३ तो० |
| १६ सैधानोन          | १५ तो० |
| १७ गदापूर्णा की जड़ | १३ तो० |

( १ )

अतावर ५१। सवा सेर

( ४ )

तेल कासे तिलोका ५२। अढ़ाई सेर

( ५ )

गाय का दूध १० सेर

( ६ )

पानी १ मग २३ सेर

## वनाने की तरकीब ।

पहले न० (१) में लिखी हुई चारह दवाओं को जमावदस्ते में खूब कुटवाओ, जब वह दक्षिण की समान हो जायें, तब इस मोटे घूर्ण को एक चीनी के या मिट्टी के बर्तन में रखो । इसके बाद न० (२) में लिखी हुई सत्रह दवाओं को खूब महीन कुटवाओ । पीछे इस महीन घूर्ण को भी एक मिट्टी या चीनी के बर्तन में लो ।

इसके बाद न० (३) में लिखी अतावर को कुटवाओ । जब वह जीकुट हो जाय, तब उसे भी बर्तन में रख लो ।

जब न० १ २ ३ की सब दवाएँ कुटकर तैयार हो जायें तब एक मिट्टी के बर्तन में न० २ की १७ दवाओं के घूर्ण को पानी छालकर रात को भिगो दो । सुबेरे इस दवाओं के घूर्ण को सिल पर खूब महीन पिसवाओ । जब खूब महीन हो आय भगिकीसी सुगदी बनवा कर रखो । इधर सुबेरे सुगदी पीनी जाय, दूसरी ओर घूमड़े पर पीतलकी कलईदार कड़ाही रखो । उसमें न० १ की १२ दवाओं के घूर्ण को छालकर, उसमें १ मन २३ सेर पानी भर दो और नीचे आग लगा दो । आग बहुत तेज न रहे । जब पानी खलते खलते आधा रह जाय, तब इस काढ़े को छतारकर, एक या दो बड़े मिट्टी या चीनी के बर्तनों में नितार कर रखो । जब एक घूमड़े पर काढ़ा पकाने को रखो, साथ ही दूसरे घूमड़े पर एक कलईदार कड़ाही में, अतावर (जो कुटी हुई रखो है) को दस सेर पानी छालकर पकाने को रखदो । ऐसा प्रबन्ध करो कि न० १ का काढ़ा न० २ की सुगदी तथा न० ३ अतावर का काढ़ा ये तीनों एक ही समय या दो तीस घण्टों के पानी पीछे तैयार हो जायें । जब ये तीनों तैयार हो जायें, तब तैल पकाने की तैयारी करो ।

पहले कड़ाही में न० २ की सुगदी को बीच में रखो । पीछे

उसमें जो काखे तिलों का विशुद्ध तेल छाकर रखा है उसे छाकदो । इसके बाद कड़ाही को धूम्रु पर चढ़ादो । नीचे एक समान आग लगने दो । आग न बहुत तेज होने पावे और न एक दम मन्दी हो रहे । कड़ाही को आग पर धरते ही, उसमें न० १ काढ़े का पानी को पका हुआ रखा है इतना भरदो, कि कड़ाही जल से कम ८।१० अंगुल खाली रहे । जब तेल पकने लगे और पानी जलने लगे, तब उसमें जो काढ़ा बचा हुआ रखा हो उसे पाव पाव भर या थोड़ा कम मियादा डालते रहो । मतलब यह कि सारा काढ़ा कड़ाही में धीरे धीरे पड़ता दो ।

जब देखो कि न० १ का काढ़ा पच गया । तेल दो साथ सेर दो सेर जल रह गया, तब न० २ गतावर का काढ़ा उसी तरह पाव पाव या आध आध सेर करके उसी कड़ाही में डालने लगे । इस तरह सारा गतावर का काढ़ा भी तेल में पचा दो ।

जब गतावर का काढ़ा भी पच जाय और तेल के साथ दो तीन सेर जल रह जाय तब उसी कड़ाही में गाय का दूध पाव पाव या आध आध सेर करके देते रहो । इस तरह धीरे धीरे सारा दूध भी पचा दो । जब पचते-पचते दूध और काढ़ा सब पच जाय । केवल सेर तीन पाव जल रह जाय, तब कड़ाही को नीचे उतार लो । जब तेल ठण्डा हो जाय तब उसे दूसरे बर्तन में नितार लो । पानी नीचे रह जायगा और तेल तेल छपर आ जायगा । यही असल 'नारायण तेल' है । नितारने के बाद तेल को कपड़े में ढाल लो और बोतलों में भरलो ।

इस तेल के मासिक करामे से लकवा, फाल्जिज अक्षिपात सुन्न वहरौ गठिया शरीर का जकड़ी के समान पकड़ आना, सुँडका टेढ़ा पड़ जाना, शरीर का कपिमा आधा अंग रह आना आदि ८० प्रकार के वायु रोग आराम होते हैं । यह तेल कभी अपने काम में फेल नहीं होता बगल कि अच्छी तरह से मासिक किया

जाय और मसूदावाणी न की जाय। इसकी मासिज करने से शरीर की सृजन भी अवश्य ही आराम होती है। सरदी की गठिया, पसली का दर्द, छाती का दर्द, आदि निस्सन्देह आराम होते हैं। अगर बदन के दर्द में या जकड़नमें इसकी मासिज कराई जाय, तो दर्द आराम होकर बदन फूल के समान इसका हो जाता है। अगर शरीर के दुबलेपन या कमजोरी में इसकी मासिज कराई जाय तो महीने दो महीने के इस्तेमाल से शरीर, खूब तैयार हो जाता है।

अगर ग्रेग के दिनों में इसकी मासिज मित्व करायी जाय, तो ग्रेन हरगिज़ न होगा। आड़े के दिनों में जिनके शरीर में दर्द रहता हो या शरीर जकड़ने लगता हो, वह भी इसकी मासिज रोक रोक कर कर कर लाभान्वित हो सकते हैं।

इस लेख को हम २० वरस से आजमा रहे हैं। हमने कभी इसे व्यर्थ होते नहीं देखा। जो लोग धवराकर लुट्दी हो इसे खाग कर दूसरी दवा करने लगेंगे, उनको तो बात ही ग्यारी है। जो इस पर विश्वास रखकर, इसे बराबर काम में लायेंगे वह अवश्य लाभ उठावेंगे।

इसको हमेशा ऐसे स्थान में जहाँ हवा न आती हो समझाना चाहिये। भारी तकलीफ में सुवेरे शाम कमसे कम एक घण्टे मासिज करानी चाहिये। पसली के दर्द वगैरह में इसे मासिज कराकर, इस पर पुरानी रुई से सेक करना अच्छा है।

हमने इसके बनाने की विधि ऐसी सरल रीति से समझाकर लिख दी है कि प्रत्येक व्यक्ति इसे तैयार कर सके। वैद्यों को तो इसे अवश्य ही तैयार रखना चाहिये। इसको विज्ञापन देकर बेचने से भारतवर्ष से हजारों लपयों की आमदनी हो सकती है। अगर इसे ठीक हमारी लिखी विधि से बनाना चाहिये। आप्रत काटने से समझा चीज़ न बनेगी। दाम भी ८५ रु० से अधिक न रखना चाहिये।

जो लोग इसे बालस्रवश न बना सकें, वह इसे हम से मँगा लें ।  
इसकी कोई दवा कहीं न मिले, तो वह भी हम से मँगा  
सकते हैं ।

मँगाने का पता { हरिदास एण्ड कम्पनी, २०१ हरिसन रोड, कलकत्ता ।





## विविध विषय ।

शारीरिक और मानसिक कष्टों से बचानवाले  
अमूल्य उपाय ।

( १ )—बाँस काग और नाक वगैरे सब निखलने के स्थानों  
और दोनों पैरों को खूब साफ़ रखो । एक पखवारमें चार बार  
इलायत कराओ और नाखून काटो । ( २ ) जहाँ तक बनपड़े  
कभी सैले और फटे पुराने कपड़े मत पहनो । ( ३ ) सदा प्रसन्न-  
चित्त रहो , क्योंकि प्रसन्नचित्त मनुष्य तन्दुरुस्त और दृढपट रहता  
है । ( ४ ) यथाशक्ति सुगन्धित चीक़ों का व्यवहार किया करो ।  
मसूदा नाक काग और पैरोंमें निख तेज दिया करो । ( ५ ) कोई  
काम करते करते शरीर में थकाई न आवे उसके पहले ही उस काम  
को छोड़ दो । ( ६ ) चिन्ता से सदा बचो । चिन्तासे समान सर्वनाशो  
और कुछ नहीं है । चिन्तासे बस, बीर्य और रूप आदि नाश हो

जाते हैं । चिन्ता भी राजयक्ष्मा रोगका एक कारण है । राजयक्ष्मा ऐसा रोग है, जिसे ब्रह्मा भी चाराभ नहीं कर सकता । और सब बीमारियों का इलाज है, किन्तु चिन्ताकी बीमारी का इलाज नहीं है । चिन्ता मरे हुए को जगाती है, अगर चिन्ता जीवे हुएको ही जगा बसाकर खाक कर देती है । यदि सुखसे बहुत दिन तक बीना खाही तो चिन्ताको खागो । ( ८ ) हर कामको पहले खूब विचार कर पीछे करो, जिससे पीछे पड़ताना और दुःखित होना न पड़े । ( ९ ) बिना जूते पहने और बिना जकड़ी के घरसे बाहर न निकलो । ( १० ) जब रास्तेमें चलो तब चार हाथ प्राणि देखते चलो, ताकि गाड़ी बगुची घोड़ा बगैर तुम्हारे सिर पर न आ जावे और सर्प आदि जीव जन्तुओं पर तुम्हारा पैर न पड़ जावे । ( ११ ) न तो राज छोड़ी बनो और न राजद्रोहियोंकी सहयत करो । ( १२ ) खराब सवारी पर मत चढ़ो और न घुटनों के बल बैठो क्योंकि इनसे नसे मारी जाती हैं । ( १३ ) जो चारपाई छोटी और टेढ़ी मेढ़ी हो, जिस पर ओढ़ने और बिछाने के कपड़े न हों—ऐसी चारपाई पर कभी मत सोओ । ( १४ ) पहाड़ या पर्वतकी चोटीपर मत फिरो । ( १५ ) वृक्ष पर मत चढ़ो क्योंकि उससे गिर पड़ने और मर जाने का भय है । ( १६ ) तेझीसे बढ़नेवाली नदीमें स्नान मत करो । ( १७ ) बरके दर खूकी छायामें मत बैठो । ( १८ ) जहाँ आग लग रही हो, वहाँ मत जाओ । ( १९ ) क्षीरसे अथवा खिलखिलाकर कभी मत हँसो । ( २० ) जब हँसना हीकना और जमुहाई लेना हो, मुँहके प्राणि रुमान्त चगा लो । ( २१ ) नाक मत कुरिदा करो । ( २२ ) दाँतों और नाखूनों को मत बजाया करो । ( २३ ) कमीन को पैर के नाखूनों से न कुरिदा करो । ( २४ ) आन्तर्य में बैठे हुए मिट्टीके छेले न फोड़ा करो । ( २५ ) शरीरको सिकोड़कर या फैलाकर कोई काम न किया करो । ( २६ ) सूर्य और अग्नि आदि तेज व्योमिवालों के सामने न देखा करो । ( २७ ) रातके समय देवमन्दिर, श्रावण और वध्यभूमिमें मत



रहो । (२८) घूने मकान घीर घूने वमने धकेले मत जाधो घीर न वहाँ धकेले रहो । (२९) अति साहस, अति निद्रा, अत्यन्त जागना बहुत खान करना, बहुत पानी पीना बहुत भोजन करना घीर अति मैथुन करना,—ये कभी मत किया करो । (३०) ऊपर की घुटने करके बहुत देर तक मत बैठे रहो । (३१) साँप, सिंह चीते घीर गाय भैंस आदिसे दूर रहो । (३२) पूरव की हवा, सूर्यकी धूप बर्फ़ कुहरा, घीर अत्यन्त तेज़ हवासे बचो । (३३) कभी कलह मत करो । (३४) आगकी अड़ौठी, खोट या पलंग के नीचे रखकर कभी मत सोधो । इस भाँति आग रखने से बहुत आदमों मर गये हैं । (३५) जब तक यकान घीर पसीना दूर न हो जायें, तबतक खान मत करो घीर अन्न भी न पीधो । (३६) नङ्गे होकर खान मत करो । (३७) जिस कपड़ेको पहनकर खान करो उससे भावा न पीधो । (३८) नहाकर, पहने हुए बासी कपड़े कभी मत पहनो । (३९) मूर्ख, अपवित्र, अमत्त घीर मुखे मौकरो के सामने घीर जहाँ बहुत से मनुष्य हों वहाँ भोजन मत किया करो । पुरान बर्तन छोटे स्थान घीर कुसमयमें भी भोजन मत किया करो । (४०) गर्त की दी हुई कोई चीज़ मत खाया करो । (४१) रातके समय दही मत खाया करो । (४२) दिनमें केवल सत्तू खाकर न रह जाधो, रातमें सत्तू मत खाधो । भोजन करने के पीछे भी सत्तू मत खाधो । दो बार सत्तू न खाधो घीर बिना अन्न मिलाये भी सत्तू न खाधो । (४३) दाँतोसे खूब चबाये बिना भोजन मत करो । (४४) शरीरको टेढ़ा करके भोजन मत करो । (४५) टेढ़ी देह करके मत सोधो घीर टेढ़ी देहमें कौंक भी मत लो । (४६) मलमूत्रके पैगकी रोक कर कोई काम न करो ; अर्थात् कोई काम करते-करते पैगाब या पाफ़ाने की हाज़त हो जाय, तो काम छोड़ दो घीर पइसे उनमें फारिग हो सो । (४७) पवन अग्नि, जल, इन्द्र, सूर्य घीर गुरुत्व सामने न तो धकी घीर न मल मूत्र त्याग करो । (४८) फ़ीकी

पचन्ना भी न करो और उसका अत्यन्त विश्वास भी मत करो ।  
 बिपा रक्षने योग्य बात स्त्रीसे कभी मत कहो । स्त्री को घरकी  
 मालकिन बनाओ, किन्तु उसे कुल अखत्यार मत दे दो । (४८) देव  
 ताकी छत्री, चौराहा, उपवन, श्मशान, वध्न स्थान जल और देवा  
 लय आदिमें मैथुन न करना चाहिये । (५०) दवाई खानेके पीछे  
 और खवतक अपनी इच्छा मैथुन करने की न हो यानी जब तक  
 कामदेवका जोश न चढ़े कभी मैथुन मत करो । (५१) भूकम्प  
 होनेके समय, बिजली चमकने के समय बड़े भारी उल्लवके समय,  
 तारि टूटनेके समय ग्रहण लगनेके समय, प्रातःकाष्ठ और संध्या  
 समय न पढ़ो न पढ़ाओ । (५२) बहुत जोरसे चित्ता चित्ताकर  
 बहुत धीरे धीरे, और बहुत जल्दी जल्दी मत पढ़ो । (५३) रातके  
 समय अनजानी जगहमें मत फिरो । (५४) भोजन, पढ़ना पढ़ाना,  
 ओ सङ्ग और सोना,—ये काम शाम के वक्त कभी मत करो ।  
 (५५) बालक, बूढ़े, स्त्री, मूर्ख, रोगी, और नपुंसक—नामर्द—से  
 मित्रता न करो (५६) शराब कभी मत पीओ । कहते हैं,—“शराब  
 सुँड़ लगो शराब ।” शराब पीनेसे उम्र घटती है और धन नाश  
 होता है । भस्म खादमो इसे कभी नहीं पीते । (५७) जूषा मत  
 खेखो । जूषा खेखना बहुत ही बुरा काम है जूषा खेखकर कोई  
 धनवान नहीं हुआ । जूषा खेखनेवाले राजा नष्ट और महाराज  
 बुधिसिरने घोर कष्ट भोगे, राज-पाट गँवाकर, बल बल ह्वाक जानते  
 होले । (५८) अपने अन्तःकरणकी या अपने मनकी गुप्त बात न तो  
 भाई से कहो, न मित्रसे कहो, बल्कि अपनी परमप्यारी स्त्रीसे भी  
 न कहो । अद्वितीयकी लिखी हुई इस बातकी इस पक्षर पक्षर  
 परीचा कर चुके हैं जामाणा ऐसा छोटा था गया है कि बाप भाई  
 मित्र आदि कोई विश्वास-योग्य नहीं हैं । किसीसे भी अपनी गुप्त  
 बात कहनेमें साध नहीं है । बाप भाई मित्र प्रभृति पड़ले तो गुप्त  
 बातकी सुनते हैं और विश्वासघात न करने की कसम तब खा आते

हैं लेकिन आपत्तिकालमें, वही बाप भाई मित्र आदि अपनी मुत्त  
 बात कहनेवाले को स्वाधीनता पर पानी फेरते हैं और कदम-कदम  
 पर घोर काट देते हैं, इसवास्ते बुद्धिमान भूलकर भी, अपने मनकी  
 बात मानवमात्रसे न कहें। हमारा काम तो सैकड़ों आदमियोंसे  
 पड़ा करीब करीब सबही विश्वासघातक मिले। (५८) किसीका  
 अपमान कभी मत करो। (५९) किसीके अच्छे काममें हथिया दीज  
 न निकाहो। अगर उसके दोषोंका बखाना करो तो उसके गुण  
 वर्णन करना भी न भूलो। स्त्रियों पर सगी हुई जोक जिस तरह  
 दूधको त्यागकर मैसा खून पीती है, उसी तरह किसीके ऐव ही ऐव  
 न ठूँढ़ो। जिसमें कुछ ऐव होता है, उसमें कुछ न कुछ गुण भी  
 अवश्य होता है। समारमें यही बात नज़र आती है। केवल ऐकोंकी  
 तरफ ध्यान देना दुर्जनोका स्वभाव है। सज्जनों का स्वभाव इसके  
 विपरीत होता है। (६१) बूढ़ोंकी, गुरुकी, राजाकी और बहुत  
 मनुष्योंकी दलकी निन्दा न करो। (६२) भयभीत न हो और कभी  
 घोरन न छोड़ो। (६३) नीकर की तनखाह, समयपर बिना हीन  
 कृष्ण के चुका दिया करो। (६४) अकेले सुख न भोगो बल्कि जो  
 तुम्हारे साथी हों उन्हें भी सुख सुगाओ। (६५) जो तुम्हें तुम्हारे विपत्ति  
 कालमें सहायता दे उसकी तुम भी समय पड़े पर भरसक मदद दो।  
 (६६) दुष्ट स्वभाव अविश्वासी और कन्धूस मानसिक की नोकरों  
 मत करो। (६७) हर किसीका विश्वास प्रीरन मत कर लो।  
 जिस तिसमें झूठा श्रम भी न करो। खूब देखो लांचो, यदि विश्वास  
 योग्य हो तो विश्वास करो अन्यथा विश्वास मत करो। हमने देखा  
 है कि जल्दही ही चाहे जिसका विश्वास करसेनेवाले तपाह हो  
 गये हैं। (६८) जिनकी खूब परीक्षा न कर ली हो, उसे सब काम  
 का भार मत सौंप दो। (६९) बुद्धि पार इन्द्रियोंपर अधिक बोझ  
 मत डालो अर्थात् बहुतही सोच विचार करना, बहुत सुनना आदि  
 मत करो। (७०) विचार ही विचारोंमें समय न खोओ, जो कुछ

करने योग्य है उसे विचारकर, कर जाओ। (७१) अगर गुस्सा आवे तो किसीके नाश करने पर सताऊ न हो जाओ।। यदि खुश हो जाओ, तो अपना सर्वस्व मत दे जाओ। मतसब यह है कि क्रोध और हर्ष के अनुसार काम मत करो। (७२) क्रोध कभी मत करो, क्रोध प्रवण बैरी है क्रोधमे बड़ी बड़ी दुर्घटनाएं हो जाती हैं, इसी कारण सज्जन क्रोध नहीं करते। (७३) शोकके वशीभूत मत हो, शोक करने से कुछ लाभ नहीं होता। पण्डित लोग मरे हुए का, नाश हुई वस्तु का और बीती बात का शोक नहीं करते। शोक और भय के इकारों मोके हैं, परन्तु बुद्धिमान शोक नहीं करते। शोक आदि मूर्खों पर ही अपना अधिकार जमाते हैं। (७४) किसी कामके सिद्ध होजाने पर खुशी मत मनाओ और काम के विगड़ जाने पर अत्यन्त रन्ध भी न करो। (७५) पानीमें अपना प्रतिबिम्ब यानी परछाई मत देखो। (७६) नहो होकर जलमें मत घुसो (७७) जिस नदी तात्काय आदि लक्षाशयमें मगरमच्छ घड़ियाल आदि जिसक जीव रहते हैं, उसमें घुसकर खान मतकरो। (७८) मनुष्योंका अभिप्राय समझने की कोशिश करो। जो मनुष्य जिस तरह प्रसन्न हो उसको उसी तरह प्रसन्न करो, क्योंकि दूसरोंकी प्रसन्न रखना ही चतुराई है। (७९) कभी उद्यम होन मत हो। उद्यम करने से इच्छित वस्तु निश्चय ही मिल जाती है। लक्ष्मी उद्यमी के ही पास जाती है। (८०) वर्षा और धूपमें बिना छानेके मत फिरो। (८१) जिस सवारी से छटका हो उसपर मत चढ़ो। (८२) मतवाले हाथीके पास कभी मत जाओ। (८३) गरीरपर कभी बुझारीकी धूल न पड़ने दो। (८४) पानीमें सूर्यका प्रतिबिम्ब—अक्स—मत देखो। (८५) आकाशीय इन्द्रधनुष किसीको मत दिखाओ। (८६) कबरदस्तके साथ सझाई करनेकी इच्छा मत करो। (८७) मस्तकपर शोक कभी मत रखो। (८८) हाथ इत्यादिमे ठोककर गरीर मत बजाओ। (८९) हाथसे वालोंको मत हिजाओ।

(८०) शत्रु या विद्याकी कोई चौक मत खाओ । (८१) किसी समय भी किसीकी जमानत मत दो । (८२) किसीके झूठे गवाह मत बनो । (८३) किसीकी धरोहर अपने पास मत रखो (८४) जहाँ जूषा होता हो उस स्थानपर मत जाओ । (८५) स्त्रियोंका विश्वास मत करो । उनको स्वतन्त्रता—आज़ादी—से मत रखो । (८६) जिस स्थानमें बिस हो उस जगह मत जाओ । (८७) अगर घरमें साँप रहता हो, तो उसे किसी उपायसे निकालो । जबतक वह निश्चान्त न दिया जाय, बिखर मत रहो, बल्कि उस घर की ही त्याग दो । (८८) बिना जाने हुए तालाब खूँ, गढ़े और नदीमें मत उतरो । वही हुई नदीमें न घुसो और न तैरने का उद्योग करो । (८९) फूटे और बहुत पुराने मकानमें मत रहो । (९०) जिस गाँव में महामारी ज़ेग और हैजा आदि फैले हों, उस गाँवमें मत जाओ । अगर तुम्हारे रहनेके गाँवमें ही ये रोग हों, तो उस गाँवको बीमारी शान्त न हो तब तक को छोड़ दो । (९१) जहाँ सड़ाई होती हो या जहाँ बघियार चखते हों वहाँ मत जाओ । कहावत मशहूर है कि—  
 “करवा छोड़ तमाशे जाय भाइय चोट चुसावा खाय ।” (९२) तुम्हें अपने स्वास्थ्यकी रक्षा करनी हो तो रोक रोक तनखवाह लेकर काम करो, किन्तु ठीका मतको । (९३) सर्दीसे सदा बचो क्योंकि सर्दीसे फेफड़ोंमें सूजन आ जाती है और “प्लूमोनिया” रोग पैदा हो जाता है, जो एक इफ़ते में ही असाध्य हो जाता है । (९४) सदा चारी मनुष्य ही सुखकी नींद सोया करते हैं । (९५) ताग दूटता देखो, तो किसीको मत बताओ । (९६) आगमें सुँहसे फूँक मत दो । (९७) लस और धरतीकी हाथों या पैरोंसे न कूटो । (९८) पग छण्डी, सड़क मन्दिर, जंगान, चौराहे, कुएँ, तालाब आदिके पास मनमूष न त्यागो । (९९) जहाँ दूसरा देखता हो वहाँ पापाना पेशाब मत करो । (१००) वायु और सूर्यके सामने मत रहो । (१०१) भोजन करते ही आगसे मत तापो (१०२) बहुत ठण्ड

मत बैठ करो । (११६) गर्दनको टेढ़ी मत रखो और शरीरको टेढ़ा करके कोई काम मत करो । (११७) खूब टक्कटकी बांधकर मत देखो । खासकर, सूर्य और दूसरी धमकदार चीजों, शरीर की चीजों, चलती हुई या चलकर जाती हुई चीजों को निगाह बांधकर मत देखो । (११८) अगर सुख चाहो तो अधिक मत दौड़ो अधिक उपवास मत करो, अधिक मत खूदो, अधिक मत हँसो, अधिक मत बोलो, अधिक चुप्पी भी मत लगाओ, अधिक मैथुन मत करो अधिक मिहनत और - अधिक कसरत भी मत करो । (११९) नीचा खिर करके मत सोओ । (१२०) फूटे बर्तनों में भोजन मत करो । (१२१) अच्छे से खान पीओ (१२२) जिस भोजन में बास या मक्खी वगैरहो, वह भोजन मत करो । (१२३) मलमूत की शक्ता में भोजन मत करो । (१२४) भासा, छाता, जूते, सोनेके गहने और कपड़े,—ये चीजें दूसरों की काम में नई हुई हो ; तो तुम उन्हें काम में मत लाओ , पर्यात् माता आदि दूसरों की धारण को हुई मत धारण करो । (१२५) वर्षा में जहाँतक हो सके, काम नस पीओ । शरद ऋतु में जहाँतक हो सफ़िक, नियमानुसार, नस पीओ । जाड़े में निवाया नस पीओ । बसन्त में दिन चाहे जैसा नस पीओ । गर्मी में भीटाया हुआ नस, भीतल करके पीओ । (१२६) मैथुन करते समय मैथुन ही में चित्त रखो , भोजन करते समय भोजन ही में और पाखाने पेशाबके समय उस तरफ ही ध्यान रखो । (१२७) जिस काम में शारीरिक और मानसिक पीड़ा अधिक हो, वह काम मत करो । (१२८) नित्य कुछ समय अनेक प्रकारके धन्य और सम्पाद पत्र आदि देखने में व्यर्थ किया करो , क्योंकि रोज-रोज पढ़ने और तरह तरहकी पुस्तकें देखनेसे मनुष्यकी विद्या बुद्धि बढ़ती है । (१२९) नौकर पर झटपट विश्वास मत करो । कामसे काम बरस कर महीने उसकी परीक्षा करो । अगर नौकर जवाबदारी करनेवाला हो, तो उसे फौरन निकाल दो (१३०) धन

को फिझूस खर्च मत करो क्योंकि चाफत के समय जितना काम धमसे निकलता है उतना और किसीसे नहीं निकलता । (१२८) बुरे गाँवमें मत बसो । (१२९) नीचको नोकरी मत करो, बल्कि नई तक बन पड़े किसीकी नोकरी ही न करो । नोकरीसे बराबर दुःख दायी स्वतन्त्रता हरनेवाली और गुलामीकी क़स्बीरोमें अकड़नेवाली दूसरी चीज़ नहीं है । जिसमें नीच और दुष्टकी नोकरी की तो बात ही मत पूछो । अब तुमसे कुछ और न हो सके तब नोकरी करो । (१३०) क्रोध करनेवाली स्त्री और जिनमें प्रीति न हो उन बन्धुओंको त्याग देनेमें ही भलाई है । (१३१) कैसा समय है ? मेरे कौन कौन मित्र हैं ? यह कौन देश है ? मेरा खर्च और काम कौन कितनी है ? सुम्में कितनी शक्ति है ? ऐसे प्रश्न मनमें बार बार विचार कर किसी काममें लगे । (१३२) अपना धन किसी दूसरे के पास मत रखो, क्योंकि काम पढ़ने पर अपना ही धन बहुत बार नहीं मिलता । धन वही काम खाता है, जो अपने पास होता है । (१३३) कभी किसीको निन्दा भूल से भी न करो । क्योंकि निन्दाके समान पाप नहीं है । निन्दा करनेवाला चाण्डाल समझा जाता है । (१३४) सोभी को धन देकर, समझीको डाय जोड़कर मूर्खको उसकी इच्छानुसार चलकर और विद्वान्को सबसे बगमें करो । (१३५) दूसरेको चाफतमें फँसा देखकर मत हँसो क्योंकि विपत्ति प्राय सब घर आती रहती है (१३६) सदा सन्तोष रहो । सन्तोष दीनतसे उत्तम है सदा सुख सन्तोषमें ही है । (१३७) सोते हुए सर्प और सिंह आदि हिंसक जीवों को मत लगाओ एवं बरं और मधु मक्खियोंके कत्तों को भी न ढेड़ो । (१३८) मज़में या घर में किसी दूसरेकी बगई हुई मज़ और दूसरे की भरी हुई चिन्तन न पीओ । किसीके ज्ञानका पान मत खाओ अगर खानाही हो तो उसे देख भासकर खाओ । (१३९) देख भासकर ज़मीन पर पाँव रखो कपड़ेसे ज्ञानकर लज पीओ समझ बझकर सुँहसे बात

निम्नोक्त चोर — धूम सोच विचार कर काम करो । (१४०) दुष्टको  
 प्रणेत्य मत करो, दुष्ट किसी प्रकारके उपदेश से सज्जन नहीं हो  
 सकता । उपदेश करने से दुष्ट उल्टा दुश्मन हो जाता है, जिसमें  
 उपदेशक के मनमें रक्त होता है । (१४१) बिना विचारे खर्च करने  
 वाला, सहायक न होनेपर भी लड़ाई भगवै करनेवाला और सब  
 ज्ञातकी स्त्रियोंमें भोगके लिये व्याकुल होनेवाला शीघ्र ही नाश हो  
 जाता है, इसबास्ते इन तीनों बातोंको ध्यानमें रखो । (१४२) बातों  
 बात का शोक मत करो और भागे होनेवाली बातकी चिन्ता मत  
 करो, किन्तु वर्तमान समयके अनुसार चलो । (१४३) स्त्री भोजन  
 और धन,—इन तीनोंमें, सदा, संतोष रखो । (१४४) भाम,  
 वस स्त्री मूर्ख साँप और राजकुल — ये चार शीघ्र ही प्राण नाश  
 करते हैं, इसलिये इन्हें सदा सावधानीसे सेवन करो । (१४५) गार्द  
 के घरबान मत बनवाओ, पत्थरसे छेकर चन्दन का सेप मत करो  
 और अपना रूप जलमें मत देखो, क्योंकि ऐसा करनेसे दरिद्रता  
 आती है और स्वास्थ्य की हानि होती है । (१४६) सुश्रुतमें लिखा है—  
 'पहला भोजन पच जानेपर भोजन करना, मद्यमूत्र आदि वेगोंको  
 न रोकना ब्रह्मचर्य रखना (बहुत स्त्री प्रसङ्ग न करना), हिंसा  
 न करना और चिन्ता न करना — ये पाँचों बातें उन्नत को बढ़ानेवाली  
 हैं ।' (१४७) जो मनुष्य बहुत अच्छे अच्छे काम करते हैं वह  
 बहुत दिन तक जीते हैं । (१४८) तेज़ हवाके सामने एक मिनट  
 न ठहरो, क्योंकि उस हवासे सर्दी खर और जुकाम हो जायगा ।  
 (१४९) खून जी खोलकर हँसने से बदहजमी कभी नहीं होती ।  
 (१५०) कसोंके पीछे जो हड्डियों से केफड़े लगे हुए हैं इस स्थान  
 पर खून सङ्गममें ठण्डा हो जाता है इसबास्ते शरीरके इस भाग  
 को सर्दी और वात से अवश्य बचाना चाहिये । (१५१) पञ्जीर्णसे  
 सदा बचते रहो क्योंकि इस रोगका मन पर ऐसा बुरा परिणाम  
 होता है कि उससे सब शरीर व्यापार बिगड़ जाते हैं और सुप्त



तथा जीवनका नाश हो जाता है। सब रोगोंमें भ्रमोर्ष साथ रहता है। विचारवागोंको इससे सदा सावधान रहना चाहिये। (१५२) माता पिता और जन्मभूमिकी मलाईके लिये प्राण तक दे देनेको तैयार रहो। (१५३) तमाखू और शराब का परिणाम मस्तिष्क और शरीरके तन्तुब्यूह पर होता है। इनको घादत पसु जानेसे सिरमें दर्द होता है, नींद नहीं आती और चित्तमें खम हो जाता है। तमाखू और शराबके घादी कभी कभी ठोकर खाकरही मर जाते हैं। (१५४) पाँखोंमें हरड़, दाँतोंमें जौन, मूखा राखे घीया कोन ताझा खावे, बायाँ सोवे उसका रोग घर घर रोवे। (१५५) प्रतिगय यकावटमें इच्छानुसार भोजन करने से कितने ही मनुष्यों की जाने चली गयी है, इसवास्ते ऐसा काम कभी मत करो। बहुत से मनुष्य यकावटमें ठूँस ठूँस कर खा लेते हैं और अपनी जानसे हाव भी बैठते हैं।

## दोषोंका वर्णन ।

वा

त पित्त और कफ ये तीन दोष होते हैं। इनके दूषित हो जानेसे शरीर का नाश होता है और इनके शुद्ध रहनेसे शरीर का पासन होता है। ये तीनों दोष हृदय और नाभिके नीचे, बीचमें और ऊपर व्याप्त होकर अवस्था दिन रात और भोजनके पन्त, मध्य और आदिमें, कामसे गमन करते हैं। ये तीनों दोष घात और मम को दूषित करते हैं इसवास्ते इनको दोष कहते हैं। ये दृढ़को धारण भी करती हैं अतः विद्वान् इनमें धातु भी कहते हैं।

## वायु का स्वरूप, रहने के स्थान

### और भिन्न-भिन्न कर्म ।

वायु—दीप, घात और मसको दूसरी जगह से आनेवाला, जल्दी चलनेवाला, रजोगुणयुक्त, सूक्ष्म रूपा भीतल और हलका होता है । वायु योगवाही है, यानी पित्तके साथ मिलकर पित्तके काम करने लगता है । सब दोषोंमें वायु ही प्रधान है । पक्षाघात, कमर, ज्वर, कान, हड्डी और चमड़ा,—ये सब वायु के स्थान हैं । हममें से पक्षाघात उसका मुख्य स्थान है ।

एक ही वायु, नाम स्थान और कर्म भेदसे पाँच प्रकार का होता है । वायु के पाँच नाम ये हैं—उदान वायु, प्राण वायु, समान वायु, अपान वायु और ध्यान वायु । कण्ठ में उदान वायु, हृदय में प्राण वायु, कोठे की अग्नि के नीचे (नाभि में) समान वायु और मलाशय—शुदा—में अपान वायु और समस्त शरीर में ध्यान वायु रहती है ।

उदान वायु गले में घूमती है । इसी की ताकत से प्राणी बोलने और गाने में समर्थ होते हैं । यह वायु जब कुपित हो जाती है, तब ऊपर की तरफ कण्ठ प्रभृति स्थानों में रोग पैदा कर देती है ।

प्राण वायु हृदय में रहती है । यह सुँह में हमेशा चलती रहती है और प्राणों की धारण करती है । यह खाई हुई चीज़ोंको भीतर ले जाती है और प्राणरचा करती है । जब यह कुपित हो जाती है तब हिचकी, खास आदि रोग पैदा करती है ।

समान वायु का स्थान नाभि में है । यह आमाशय और पक्षाघात में घूमती रहती है और जठराग्नि से मिलकर भोजन को पचाती है तथा भोजन से जो मलमूत्र आदि पैदा होते हैं उन्हें अलग अलग करती है । जब यह कुपित हो जाती है तब मन्दाग्नि, अतिहार और वायुगोला आदि रोग पैदा करती है ।

## प्रकृतियों के लक्षण ।



स्त्री

पुरुष के संयोग के समय, प्रीत्य, रज, स्त्रीका भोजन, स्त्री को चेष्टा और गर्भाशय,—इन पाँचों में ओ दोष अधिक होता है उसी दोष के अनुसार गर्भ में जीव की प्रकृति होती है ।

प्रकृतियाँ सात होती हैं —

- (१) वात प्रकृति । (२) पित्त प्रकृति । (३) कफ प्रकृति ।  
(४) वातपित्त प्रकृति । (५) वात कफ प्रकृति । (६) पित्त कफ प्रकृति । (७) त्रिदोषज प्रकृति ।

जो मनुष्य थोड़ा सीता और बहुत जागता है जिसके बाह्य छोटे छोटे और छोड़े होते हैं जिसका शरीर दुबसा पतला होता है जो जल्दी जल्दी चलता है, जो बहुत बोलता है जिसका शरीर रुखा होता है, जिसका पित्त एक जगह नहीं ठहरता और सीता हुआ सुपने में आकाश भाग से चलता है,—वह मनुष्य वात प्रकृति कहलाता है ।

वाग्भटमें लिखा है कि वात प्रकृतिवासे मनुष्यका स्वभाव प्रायः दुष्ट होता है । उसे ठण्डी चीजों से द्वेष होता है । उसकी धृति, स्मृति, बुद्धि, चेष्टा, मैत्री, दृष्टि और चात चञ्चल होती है । वह बहुत बकवादी, कम सोने वाला और कम जीनेवाला तथा निर्मल होता है । वह टूटी फूटी बातें कहला कर कहता है, भोजन अधिक करता है भोग विनाश गाने, हँसने, शिकार और लड़ाई भगड़में रुचि रखता है । मोठे छोटे गर्भ और चरण पदार्थ उसके

भगवन्मूल होते हैं । उस के गले से पानी पीने में, आवाक निकलती है । यह हृत् जितेन्द्रिय स्त्रियों का प्यारा, और कम सन्तानवाला होता है । यह स्त्र में पर्वत, आकाश और वृक्षादिकों पर चढ़ता है । वात प्रकृति वाला मनुष्य भाग्यहीन, दूसरेको देखकर जलने वाला और चोर होता है ।

उसके बाल और शरीर फटे हुए से और धूमिल रह जाते हैं आँखें गोल, सुन्दरता रहित, धूमिल और रुखी होती हैं तथा सोते वक्त सुर्दे के समान खुली रहती हैं, शरीर दुबला और लम्बा होता है, पाँव की पिंडलियाँ गाँठ गँठीली होती हैं । उस की प्रकृति आवाक और रूप वगैर कुत्ते, गौदड़, छोट, चूहे, कबूतरे और उल्लू के समान होते हैं ।

### पित्त प्रकृतिके लक्षण ।

जिस मनुष्य के बाल थोड़ा चमकाने में ही सफेद हो जाते हैं, जिस के बहुत पसीने आते हैं, जो लोधी विद्वान् बहुत खानेवाला, बाल आँखों वाला तथा स्त्र में अग्नि, तारि, सूर्य, चन्द्रमा, बिजली आदि चमकीले पदार्थों को देखनेवाला होता है,—उसे पित्त प्रकृति समझना चाहिये ।

वाग्मटमें लिखा है कि पित्त अग्नि रूप है अथवा वह अग्निमें पैदा हुआ है । यही सबब है कि पित्त प्रकृतिवाले मनुष्य को भूख और प्यास बहुत लगती है । इस प्रकृतिवाला शूरवीर, असह्यमान, फूस चन्दनादि के लेपन को चाहने वाला, पक्के चास चखने से चढ़ने वाला, पवित्र, अपने आश्रय रहनेवालों पर दयादृष्टि रखनेवाला, साहसी, बुद्धिमान, भयभीत शत्रुओं को भी रक्षा करने वाला, स्त्रियों से कम प्रीति रखनेवाला होता है । इस प्रकृतिवाला मनुष्य धर्म का देवी होता है । इसके शरीरमें पसीने बहुत आते हैं और यह मौँठ, कड़वे, कसैले तथा शीतल पदार्थों पर रुचि रखता

## प्रकृतियों के लक्षण ।

स्त्री

पुरुष के संयोग के समय, प्रीत्यं, रज, स्त्रीका मोजन, स्त्री की चेष्टा और गर्भाशय,—इन पाँचों में जो दोष अधिक होता है उसी दोष के अनुसार गर्भ में जीव की प्रकृति होती है ।

प्रकृतियाँ सात होती हैं —

- (१) वात प्रकृति । (२) पित्त प्रकृति । (३) कफ प्रकृति ।  
(४) वातपित्त प्रकृति । (५) वात कफ प्रकृति । (६) पित्त कफ प्रकृति । (७) त्रिदोषज प्रकृति ।

जो मनुष्य थोड़ा सीता और बहुत जागता है जिसके बाव छोटे छोटे और धोड़े होते हैं, जिसका शरीर दुबला-पतला होता है जो जल्दी जल्दी चमत्ता है जो बहुत चोक्तता है जिसका शरीर रुखा होता है, जिसका चित्त एक जगह नहीं ठहरता और सीता हुआ सुपने में आकाश भाग से चमत्ता है,—वह मनुष्य वात प्रकृति कहलाता है ।

वाग्भटमें लिखा है कि वात प्रकृतिवाले मनुष्यका स्त्रभाव प्रायः दुष्ट होता है । उसे ठण्डी चीजों से डर होता है । उसकी धृति, स्मृति, बुद्धि, चेष्टा मैत्री, दृष्टि और चान्द चमत्ता होती है । वह बहुत बलावादी, कम सोने वाला और कम जीनेवाला तथा निर्बल होता है । वह टूटी फूटी बातें कहता कर कहता है, भोजन अधिक करता है, भोग विनाश, गाने, हँसने, गिहार और खड़ा भगडिमें अधिक रुचि रखता है । भीठे छे, गर्म और चरपरे पदार्थ उसके

मनुकूल होते हैं । उस के गले से, पानी पीने में, आवाज़ निकलती है । वह हृदय, जितेन्द्रिय, स्त्रियों का प्यारा और कम सन्तानवांश होता है । वह स्त्र में पर्वत, आकाश और वृक्षादिकों पर चढ़ता है । वात प्रकृति वाला मनुष्य भाग्यहीन, दूसरेकी देखकर जलने वाला और चोर होता है ।

उसके बास और शरीर फटे हुए से और धूमिल रह जाते हैं, आँखें गोल, सुन्दरता-रहित धूमिल और रुखी होती हैं तथा सोते वक्त सुर्दे के समान खुली रहती हैं, शरीर दुबला और लम्बा होता है पाँव को पिंडछियाँ गाँठ गँठीली होती हैं । उस की प्रकृति आवाक और रूप वगैर कुत्ते, गीदड़, जँट, चूहे, कबूतरे और घुस्रू के समान होते हैं ।

### पित्त प्रकृतिके लक्षण ।

जिस मनुष्य के बास घोड़ा चवस्या में ही सफ़ेद हो जाते हैं, जिस के बहुत पसीने आते हैं, जो लोधी, विद्वान् बहुत खानेवाला, लाल आँखों वाला तथा स्त्र में अग्नि, तारे, सूर्य, चन्द्रमा, विजय आदि चमकीले पदार्थों को देखनेवाला होता है,—उसे पित्त प्रकृति समझना चाहिये ।

वाग्भटमें लिखा है कि पित्त अग्नि रूप है अथवा वह अग्निसे पैदा हुआ है । यही सबब है कि पित्त प्रकृतिवाले मनुष्य को भूख और ध्यास बहुत लगती है । इस प्रकृतिवाला शूरवीर, अत्यन्त मानो, फूल चन्द्रमादि के लीपन को चाहने वाला, अच्छे वास चसन से चसन वाला, पवित्र, अपने आश्रय रहनेवालों पर दयादृष्टि रखनेवाला, आहसी, बुद्धिमान, भयभीत शत्रुओं की भी रक्षा करने वाला, स्त्रियों से कम प्रीति रखनेवाला होता है । इस प्रकृतिवाला मनुष्य धर्म का देखी होता है । इसके शरीरमें पसीने बहुत आते हैं और यह मीठे, कड़वे, कसैले तथा गीतल पदार्थों पर रुचि रखता

है। इससे शरीर में बटवू सी भाया करतो है। इसे क्रोध बहुत खाता है और यह ईर्ष्या-हेय भी अधिक रखता है एवं बहुत खाता पीता और बहुत ही पासमाने जाता है।

इस प्रकृतिवासे का शरीर गोरा और गर्म होता है तथा हाथ पांव और सुँह सास होते हैं एवं बाल पीले और रोएँ थोड़े होते हैं। इस की सन्धियों (जोड़) के मध्यम और मांस छोले होते हैं। इस में वीर्य कम और कामेच्छा भी कम होती है। इस की आँखों की पुतलियाँ पीली होती हैं। इसकी आँखें क्रोध करने, शराब पीने या सूर्य की चमक से तत्काल सुखं हो जाती हैं। इस प्रकृतिवाला मनुष्य मध्यम आहु-भोगता है, श्लेष्म से डरता है और बलवान होता है। इस की प्रकृति वाघ, शेर, मेढ़किया या बन्दर से मिलती है। जब यह सोता है तब इसे स्वप्न में कनेर या ठाक बगैर के फूल जस्तो हुई दिखाएँ, तारों का टूटना, मिजसी, सूर्य और अग्नि बगैर, दिखाई दिया करते हैं।

### कफ प्रकृतिके लक्षण ।

जो मनुष्य चमावान, वीर्यवान, महाबली, मोटा बँधे हुए शरीर वाला, समझीला और स्थिर चित्त होता है, एवं स्वप्न में नदी तालाब आदि जलाशयोंकी देखा करता है—वह कफ प्रकृतिवाला होता है।

वाग्भट में लिखा है कि कफ का स्वरूप चन्द्रमा के समान होता है; इसलिये कफ प्रकृतिवाला मनुष्य शोभ्य होता है। इस की सन्धियाँ हड्डियाँ और मांस आपस में मिले हुए, चिकने और गूँठ होती हैं। इसके शरीर का रङ्ग दूध, मूँज, कुशा, गोक्षीर, कमल और सुवर्ण के समान होता है तथा भुजाएँ लम्बी, काती पुष्ट और चौड़ी होती है। इसका कपाल बड़ा, अङ्ग कोमल शरीर सम और सुन्दर तथा बाल घने और काले होते हैं। आँखों के कोये लाल और चिकने होते हैं।

